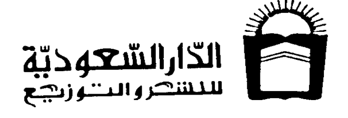
الأدوية والقرآن الكريم

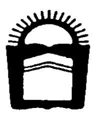
الدكتور
محمد محمد هاشم
أستاذ الأدوية المساعد
جامعة القاهرة
ومركز الملك فهد للبحوث الطبية
بجامعة الملك عبد العزيز
في المملكة العربية السعودية



الطبعة الأولى
١٤٠٣ هـ - ١٩٨٣ م
الطبعة الثانية
١٤٠٧ هـ - ١٩٨٧ م



الأدوية والقرآن الكريم



الدار السعودية
للنشر والتوزيع

جدة
الإدارة: البغدادية - عمارة الجوهرة - الدور الثاني
شقة ٧ - ١١ - ١٢

● تليفون: ٦٤٣٢٨٢١/ ٦٤٢٤٢٥٥/ ٦٤٢٤٠٤٣
● تلكس FONOON. 602687
NASHRA. 404351
تلكس ٦٤٣٢٨٢١
6432821 FAX

● ص. ب. ٢٠٤٣ - الرمز البريدي ٢١٤٥١
المكتبة: شارع الملك عبد العزيز.
تليفون ٦٤٧٨٧٢٣
المكتبة: شارع فلسطين - مركز الزومان
تليفون ٦٦٠٨٩٦٤

الدمام:
الشارع العام - ص. ب. ٨٩٩
تليفون ٨٣٢٣٥١٥/ ٨٣٣٥٥٢٠
فاكس ٨٣٣٥٥٢٠
8335520 FAX



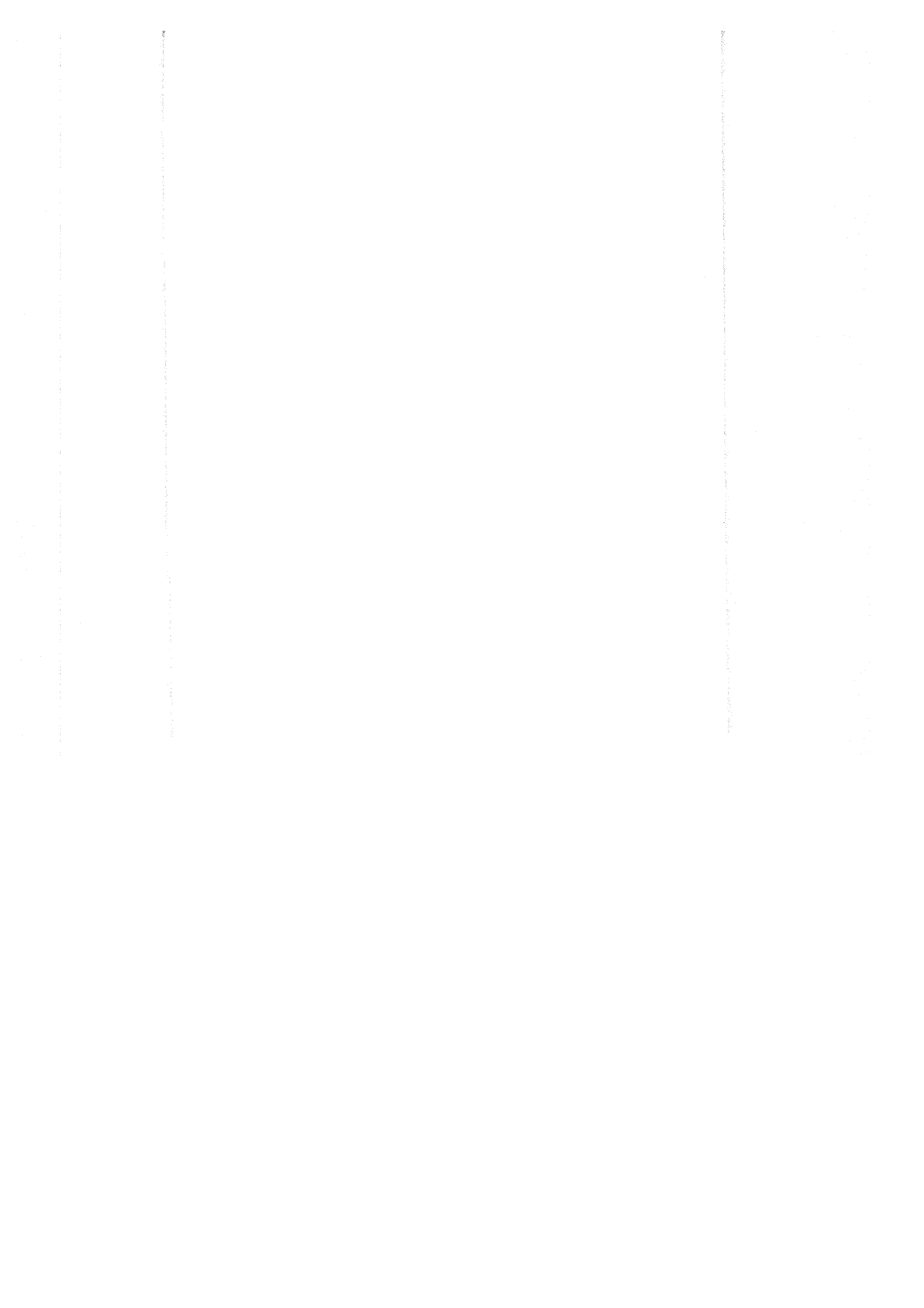
الإهداء

الى زوجتي وأولادي :

سهام ويحيى واحمد ومحمود

اليهم أقدم هذا الكتاب

مع تمنياتي لهم بالسعادة .



بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

لقد جرى ذكر أهمية المهن في استخدامها للحيوان والنبات كغذاء ودواء وشرف مركزها ما نزل عنها في الكتب السماوية والأوامر الشرعية والأحاديث النبوية، جاعلاً علم المهن الطبية قريناً لعلم الشريعة السمحاء لشرفها واحتياج الناس إليها في كل زمان ومكان . كان هذا أحد الحوافز الهامة نحو تقدم هذه العلوم ورفعة شأنها . أضف الى ذلك نصر الخلفاء والملوك والنبلاء منذ فجر الإسلام وعصره الذهبي وإعطاء الأفضلية والإكرام لذوي العلم من العلماء والأطباء الذين ساهموا في العمل والبحث والإنتاج حتى تتبوأ هذه المهن أعلى المستويات . فقامت دولة الحكمة لنشر بعض الأدوية والأغذية التي وردت في القرآن الكريم والتي تنفع بني البشر أذكرها في المواضيع التالية :

الأدوية والطب في العصر الاسلامي ، والحيوان والنبات ومنتجاتهما كغذاء ودواء ،خصوصاً التي أشار اليها القرآن الكريم . كما أشرنا الى بعض الوصفات الطبية القديمة لعلاج الأمراض .

مع التنويه بالشكر الى الاستاذ الدكتور سامي خلف عودة استاذ الطب العربي الإسلامي بمركز الملك فهد للبحوث الطبية لما قدمه لنا من عون .

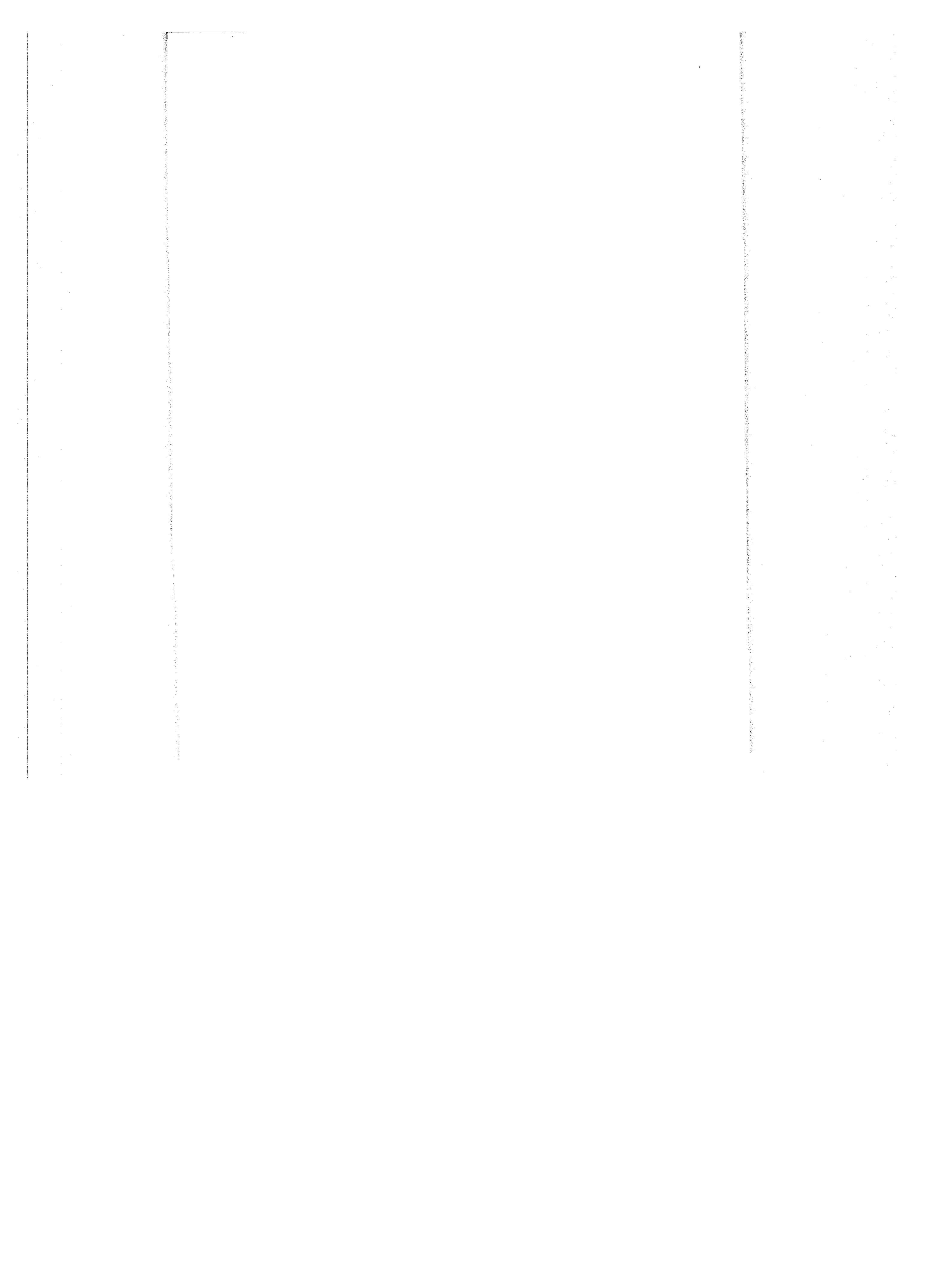
والله الموفق

المؤلف



الفصل الأول

الأدوية والطب في العصر العباسي



خلق الله سبحانه وتعالى الحيوانات للإنسان لتكون مصدراً لغذائه كما قال رب العزة في سورة فاطر آية (١٢) ﴿ وما يستوى البحران هذا عذب فرات سائغ شرابه وهذا ملح أجاج ومن كل تأكلون لحماً طرياً وتستخرجون حلية تلبسونها وترى الفلك فيه مواخر لتبتغوا من فضله ولعلكم تشكرون ﴾ . وقال تعالى في سورة النحل آية (٦٦) ﴿ وإن لكم في الأنعام لعبرة. نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبناً خالصاً سائغاً للشاربين ﴾ . وخلقها سبحانه وتعالى ليركبها الإنسان ويستخدمها في تنقلاته وحمل أمتعته كما قال المولى عز وجل في سورة النحل آية (٥ ـ ٧) ﴿ والأنعام خلقها لكم فيها دفء ومنافع ومنها تأكلون ولكن فيها جمال حين تريحون وحين تسرحون وتحمل أثقالكم الى بلد لم تكونوا بالغيه إلا بشق الأنفس إن ربكم لرؤ وف رحيم ﴾ . ولو تأملنا

في آيات الله البينات لوجدنا ما قد حققه العلم الحديث من قيمة غذائية وفوائد طبية لمنتجات الحيوان من لحوم والبان وما لها من فوائد أخرى وبذلك أصبح الحيوان من الأساسيات التي لا غنى عنها أبداً بالنسبة لحياة الإنسان .

وقال الله تعالى : ﴿ وأمددناهم بفاكهة ولحم مما يشتهون ﴾ (الطور : ٢٢) وقال : ﴿ ولحم طير مما يشتهون ﴾ (الواقعة : ٢١) . وفي سنن إبن ماجه من حديث أبي الدرداء عن رسول الله صلى الله عليه وسلم سيد طعام أهل الدنيا وأهل الجنة اللحم . ومن حديث بريدة يرفعه خير الإدام في الدنيا والآخرة اللحم ، وفي الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم فضل عائشة على النساء كفضل الثريد على سائر الطعام والثريد الخبز واللحم قال الشاعر :

إذا ما الخبز تأدمه بلحم
فذاك أماته اللّه الثريد

وقال الزهري :أكل اللحم يزيد سبعين قوة ،وقال محمد ابن واسع اللحم يزيد في البصر . ويروى عن علي بن أبي طالب رضي الله عنه كلوا اللحم فإنه يصفي اللون ويخمص البطن ويحسن الخلق وقال نافع كان ابن عمر إذا كان رمضان لم يفته اللحم وإذا سافر لم يفته اللحم ويذكر عن علي رضي الله عنه من تركه أربعين ليلة ساء خلقه . وأما حديث عائشة رضي الله عنها الذي رواه أبو داود مرفوعاً لا تقطعوا اللحم

بالسكين فإنه من صنيع الأعاجم وانهشوه نهشاً فإنه أهنى وأمرى فرده الإمام أحمد بما صح عنه صلى الله عليه وسلم من قطعه بالسكين في حديثين وقد تقدما، واللحم أجناس يختلف باختلاف أصوله وطبعه ومنفعته ومضرته .

وفي فضل الحيوان ثبت في الصحيحين عن أنس بن مالك قال انضجنا أرنباً فسعوا في طلبها فأخذوها فبعث أبو طلحة بوركها الى رسول الله صلى الله عليه وسلم فقبله . لحم الأرنب معتدل الى الحرارة واليبوسة وأطيبها وركها وأحمد ما أكل لحمها مشوياً وهو يعقل البطن ويدر البول ويفتت الحصى وأكل رؤوسها ينفع من الرعشة .

وفي السنن من حديث بلال رضي الله عنه قال: ذبحت لرسول الله صلى الله عليه وسلم شاة ونحن مسافرون فقال أصلح لحمها فلم أزل أطعمه منه الى المدينة القديد أنفع من **المكسود**(1) فإنه يقوي الأبدان ويحدث حكة ودفع ضرره بالأبازير الباردة الرطبة ويصلح الأمزجة الحارة **والمكسود** حار يابس مجفف جيدة من السمين الرطب يضر بالقولون ودفع مضرته طبخه باللبن والدهن ويصلح للمزاج الحار الرطب.

ففي الصحيحين من حيث أبي موسى رضي الله عنه

---

(1) الكسد .

أن النبي صلى الله عليه وسلم أكل لحم الدجاج وهو حار رطب، في الأولى خفيف على المعدة سريع الهضم جيد الخلط يزيد في الدماغ والمني ويصفي الصوت ويحسن اللون ويقوي العقل. ويولد دماً جيداً، وهو مائل الى الرطوبة ويقال أن مداومة أكله تورث النقرس ولم يثبت ذلك ولحم الديك أسخن مزاجاً وأقل رطوبة **والعتيق** منه دواء ينفع القولنج والدبور والرياح الغليظة إذا طبخ بماء القرطم والشبت **وخاصتها** محمود الغذاء سريع الهضم والفراريج سريعة الهضم ملينة للطبع والدم المتولد منها دم لطيف جداً .

روى الإمام أحمد بن حنبل وابن ماجه في سننه من حديث عبد الله بن عمر عن النبي صلى الله عليه وسلم أنه قال أحلت لنا ميتتان ودمان السمك والجراد والكبد **والطحال**. .والسمك يخصب البدن ويزيد في المني ويصلح المزاج . وفي الصحيحين من حديث جابر بن عبد الله رضي الله عنه قال بعثنا النبي صلى الله عليه وسلم في ثلثمائة راكب وأميرنا أبو عبيدة بن الجراح رضي الله عنه فأتينا الساحل فأصابنا جوع شديد حتى أكلنا **الخبط**(١) فالقى لنا البحر حوتاً

---

(١) الشوك .

يقال لها عنبر فأكلنا منه نصف شهر وإئتدمنا بودكه حتى ثابت أجسامنا فأخذ أبو عبيدة ضلعاً من أضلاعه وحمل رجلاً على بعيره ونصبه فمر تحته .

وفي الألبان قال الله تعالى في سورة النحل آية (٦٦) ﴿ وأن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبناً خالصاً سائغاً للشاربين ﴾ . واللبن غذاء حسن يحسن اللون ومفيد في علاج مرض السل . والإكثار من اللبن مضر بالأسنان واللثة ولذلك ينبغي أن يتمضمض بعده بالماء وفي الصحيحين أن النبي صلى الله عليه وسلم شرب لبناً ثم دعا بماء فتمضمض .

لبن البقر يغذي البدن ويخصبه ويطلق البطن بإعتدال وهو من أعدل الألبان وأفضلها بين لبن الضأن ولبن المعز في الرقة والغلظ والدسم وفي السنن من حديث عبد الله بن مسعود يرفعه عليكم بألبان البقر فإنها تقم من كل الشجر .

وفي العسل قال ابن جريج قال الزهري عليك بالعسل فإنه جيد للحفظ وأجوده وأصفاه وأبيضه وألينه حدة أصدقه حلاوة وما يؤخذ من الجبال والشجر له فضل على ما يؤخذ من الخلايا وهو بحسب مرعى نحله .

وفي التمر ثبت في الصحيح عنه صلى الله عليه وسلم

من تصبح بسبع تمرات وفي لفظ من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر وثبت عنه أنه قال: بيت لا تمر فيه جياع أهله وثبت عنه أكل التمر بالزبد وأكل التمر بالخبز وأكله مفرداً أنه مقوٍّ للكبد مليّن للطبع . وأكله على الريق يقتل الدود .

ولما لم يكن التين بأرض الحجاز والمدينة لم يأت له ذكر في السنة فإن أرضه تنافي أرض النخيل ولكن قد أقسم الله به في كتابه الكريم لكثرة منافعه وفوائده والصحيح أنه المقسم به هو التين المعروف . وفائدته أنه يجلو رمل الكلى والمثانة ويؤمن من السموم وهو أغذى من جميع الفواكه وينفع خشونة الحلق والصدر وقصبة الرئة ويغسل الكبد والطحال . ويذكر عن أبي الدرداء أهدي الى النبي صلى الله عليه وسلم طبق من تين فقال كلوا وأكل منه ، وقال : لو قلت أن فاكهة نزلت من الجنة قلت هذه لأن فاكهة الجنة بلا عجم فكلوا منها فإنها تقطع البواسير وتنفع من النقرس .

ومن كل ذلك وجدنا أن أحاديث شريفة وآيات قرآنية كريمة تشير الى ما نسعى إليه في توضيح إهتمام الإسلام برسالة التداوي بالحيوان وأعضائه ومستخرجاته وكذلك من النباتات والفواكه والتغذية بها لإمكان الاستفادة منها كغذاء ودواء .

أدوية أشار إليها القرآن

اللبن كغذاء ودواء :

يحتوي لبن الحيوانات على فيتامينات أ ، ب ، ب٢ ، جـ وفيتامينات أخرى . كما يحتوي على أملاح الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والمغنسيوم والمنجنيز والنحاس والفسفور والكبريت والكلور . ويوجد باللبن أيضاً البروتينات والسكريات والدهون وهذه المكونات تجعل اللبن غذاءً كاملاً ودواءً لكثير من الأمراض ، إذ أن مكوناته على اختلاف أنواعها لها من الصفات الطبية ما تجعل اللبن أكثر الأغذية للشفاء . ومن هنا كان اللبن هو الغذاء الذي يصفه الأطباء لكثير من المرضى .

وأحسن برهان على كون اللبن الغذاء الأمثل والمفضل والدواء لكل الأمراض قوله تعالى في سورة النحل آية (٦٦) ﴿ وإن لكم في الأنعام لعبرة نسقيكم مما في بطونه من بين فرث ودم لبناً خالصاً سائغاً للشاربين ﴾

فهذا دليل سماوي . يدلنا ما للبن من منافع كغذاء ودواء .

وتشير نقوش القدماء الى أن اللبن استخدم غذاء للإنسان

من حوالي ستة آلاف عـام . وقد ألف الإنسـان أن يشارك الحيوان في لبنه ، ورأينا كل بلد يتناول لبن الحيوان الأكـثر إنتشاراً في أرضه .

إننا نشرب لبن الجاموس ولبن الأبقار ، وفي الهند وماليزيا وسيلان يتناولون لبن البقر الوحش ، وفي مدغشقر يتناولون لبن البقر ذي السنامين،كما يشرب سكان أمريكا الجنوبية لبن اللاّما ، ويشرب سكان آلاسكا الأسكيمو لبن عجل البحر ، وفي أكثر البلاد يتناولون لبن الماعز أو النعاج أوالبقر،وفي بلاد شرقية كثيرة يتناولون لبن الجمال .

وقد استعمل لبن الناقة في أوروبا ، في العصور القديمة ، لتغذية الرضع من الأطفال المصابين بضعف ، أو خمول ، وقد استعملت هذه الطريقة في أوروبا بعد أن أخذها الأوروبيون عن الأمهات في بعض دول الشرق الأوسط اللائي يرضعن أطفالهن بلبن الناقة .

ويفيد كثيراً في مقاومة تأثير ميكروبات التعفن والميكروبات المرضية التي قد توجد في الأمعاء وذلك بسبب حموضته التي تجعل الوسط غير ملائم لنموها .

اللبن هو أول الأطعمة التي يلقاها الإنسان عنـدما يبدأ الحياة فهو غذاء حيواني كامل ،لا حـد للفوائـد التي يجنيها

الإنسان منه ، انسجاماً مـع سنة الله التي جعلت من اللبن أساس حياة الإنسان والحيوان على السواء .

لا يكاد يظهر الى النور حتى يستمد منه غذاءه لمدة طالت أم قصرت فكل الحيوانات الثديية تعتمد على اللبن في حياتها الأولى ، ويكاد يكون مستحيلاً علينا أن نجد غذاء يماثل اللبن في خصائصه وصفاته ووفرته في عناصر التغذية .

ولقد قدر الإنسان فيه هذه الخصائص منذ القدم ، وشعر بغريزته أنه مدين للبقرة والعجل وهما مصـدر ذلك السـائل الحيوي ، فعبدهمـا معبراً لهـما بالجميـل والثناء والشكـر وما العبادة إلاّ أعلى مراحل الحمد والولاء .

ويتغير تركيب اللبن من حيوان الى حيوان بتغير بيئته ومناخها . فنرى لبن عجل البحر وغيره من الثدييات المائية يحوي أكثر من ثلثه دهناً ، ولذا يشبه القشدة تكويناً .

وذلك لأن هذه الحيوانات تعيش في مناطق باردة أو متجمدة ، ويحتاج رضيعها الى المزيد من الدفء ، ولذا يلزمه المزيد من الدهن وهو ـ كما نعلم ـ أفضل الأطعمة الحرارية لأنه أغناها بما يحتويه من الكربون .

أما لبن الناقة وهي من المناطق الدافئة فيحوي لبنها

القليل من الدهن والكثير من السكريات وذلك لأن الرضيع ليس بحاجة كبيرة الى الدفء في تلك المناطق .

ويجدر بنا في هذا المقام أن نتناول تركيب اللبن وبعض خواصها دهن اللبن ـ يوجد الدهن في اللبن على هيئة كريات دقيقة الحجم عالقة فيه ، ولا ترى بالعين المجردة ، ويحتوي الدهن البقري على مادة ملونة أو صبغة وهي التي تكسب الزبد البقري اللون الأصفر المعروف وتعرف باسم الكاروشين ومادة الكاروشين معدومة في لبن الجاموس .

بروتينات اللبن : وتتكون من ثلاثة بروتينات وهي الكازين ، والأليومين ، والجلوبيولين . (الكازين وهو أهم البروتينات الموجودة في اللبن) .

سكر اللبن : ويعرف سكر اللبن باسم اللاكتوز ، وهو ذائب في اللبن وله طعم حلو خفيف ، وهو لذلك يكسب اللبن مذاقه الحلو قليلاً وتقل حلاوة اللاكتوز عن سكر القصب ، فإذا كانت حلاوة سكر القصب ١٠٠٪ فإن حلاوة اللاكتوز تكون ١٥٪ وللاكتوز (سكر) خاصية التحول تدريجياً الى حامض اللبنيك (يعرف حامض اللبنيك كذلك باسم حامض اللاكتيك) بفصل بعض أصناف من البكتريا (البكتريا كائنات حية دقيقة ولا ترى بالعين المجردة) .

الأملاح أو المواد المعدنية باللبن : وتتكون من مركبات الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم والفوسفور والحديد وغيرها . ويوجد بعضها على حالة ذائبة وبعضها على حالة معلقة في اللبن وبعضها متحد مع الكازين .

مواد أخرى باللبن : يوجد في اللبن عدا ما ذكر مواد أخرى بنسب ضئيلة مثل حامض الليمونيك وبعض الغازات كثاني أكسيد الكربون والأكسجين والنيتروجين وبعض الأنزيمات والفيتامينات .

فيتامينات اللبن : وهي من ضمن المكونات الصغرى الموجودة في اللبن . والفيتامينات ضرورتها ترجع الى عملها كمساعد إنزيمي في الجسم يقوم بعمليات حيوية في تمثيل الغذاء والإحتفاظ به بحالة صحية جيدة . ويعتمد الجسم للحصول على هذه الفيتامينات على الطعام أو أي مصدر خارجي لعدم إمكانه تكوينها داخلياً . فبدون الفيتامينات وما يكفي الجسم منها تقف كثرة التفاعلات الكيماوية والحيوية المفروض أن تحدث في الجسم فتسبب أمراضاً سريعة الأعراض وكمية هذه الفيتامينات في اللبن تخضع لتغيرات عديدة في الألبان المختلفة وتغيرات عند تصنيع اللبن الى منتجاته المختلفة، وكذلك عند نقله من البقرة الحلوب الى المستهلك . وعامة يمكن القول أن اللبن

يستطيع أن يمد الانسان يومياً بكميات وافرة من فيتامين A_2 ، A بالذات. بعض الفيتامينات حساس للتسخين ودرجات الحرارة . وبعضها حساس للأكسدة والضوء . وبعض الفيتامينات يوجد ذائب في الدهن وبعضها ذائب في الماء .

هناك بعض الفيتامينات مع أنها موجودة بكميات بسيطة جداً ولكن تكفي للقيام بوظائفها الفسيولوجية في الجسم .

وفيتامينات اللبن وهي إما أن تكون :

١ ـ ذائبة في دهن اللبن ، وهي فيتامين (أ) ويوجد أغلبه بدهن اللبن البقري ككاروتين ، وفيتامين (د) ، وفيتامين (هـ) ، وآثار ضئيلة من فيتامين (ك) .

٢ ـ ذائبة في الماء مثل فيتامين مركب (ب) B (كفيتامين ب١ و ب٢ أو اللاكتوكروم ب٦) وفيتامين (جـ) .

قيمه اللبن الغذائية :

ليس هناك غذاء واحد بمفرده يمكن أن يزود الجسم بجميع احتياجاته من المواد الضرورية ، غير أن اللبن ـ وهو الغذاء الذي أعده الخالق لتغذية الصغار قبل أن تتناول الأغذية المختلطة ـ يتبوأ مكاناً فريداً ، لأنه الوحيد بين مختلف الأغذية الطبيعية القريب الى الغذاء الكامل .

لكي نفهم قيمة اللبن الغذائية ، يلزم أن نعرف أولاً بعض الحقائق التاليـة : فالطعام يقوم بعدة عمليات في الجسم ، إذ هو الذي يمد الجسم بالمواد اللازمة لثبات حرارته ، وتهيئة الطاقة اللازمة للحركة العضلية ، وهو الذي يمد الجسم بالمواد اللازمة لنموه ورتق أو تجديد أنسجته من مواد معدنية لازمة للدم ولبناء العظام والأسنان ، ومن فيتامينات ومواد ضرورية لتكوين هرمونات الجسم وأنزيماته حيث تعمل هذه على إتساق عمليات الجسم .

ويتكون الطعام أساسياً من الكربوهيدرات والدهون والبروتينات والمواد المعدنية والفيتامينات .

الكربوهيدرات : (أو المواد الكربونية المائية) وهي عبارة عن السكريات والنشويات ، ودور السكريات والنشويات في الجسم هو مده بالطاقة التي تستعمل في تثبيت درجة حرارته ، وفي الحركات العصلية من حس وحركة الخ ، أما الزائد من الكربوهيدرات بالجسم فيتحول الى دهن ويخزن به كدهن .

والكربوهيدرات الموجودة باللبن هو اللاكتوز (أو سكر اللبن) وله نفس الطاقة الحرارية التي لأي سكر آخر وزناً بوزن ، وللاكتوز أهمية في الإبقاء على الحالة الطبيعية

للأمعاء لأنه يساعد في نمو أنواع البكتريا المرغوب فيها بالأمعاء والمساعدة في منع نمو البكتريا التعفنية .

الدهون : يستعمل الجسم البشري الدهون كمصدر للطاقة كذلك ، وتنطلق من الدهون بالجسم طاقة أكبر من التي تنطلق من السكريات وزناً بوزن ، وزيادة على أن الدهون مصدر من مصادر الطاقة بالجسم فإنها تعمل كعازل للجسم وتساعد بذلك على تنظيم حرارته . ويساوي دهن اللبن ، وزناً بوزن ، أي دهن أو زيت آخر كمصدر للطاقة بالجسم البشري . ودهن اللبن هو الأداة التي تحمل فيتامينات (أ) و (د) و(هـ) وقليل من فيتامين (ك) حيث أنها من أنواع الفيتامينات التي تذوب في الدهن .

البروتينات : يستعمل الجسم البشري البروتينات لبناء الأنسجة الجديدة به ورتق أو تجديد القديم منها ، والبروتينات أكثر تعقيداً في تركيبها من الكربوهيدرات والدهون .

وتتركب البروتينات من أحماض أمينية يقرب عددها من ٢٢ حمضاً ويشبه كل حامض منها (بالحجر) في بناء من الأبنية . ويتميز كل بروتين بالشكل الذي تتكون به هذه الأحجار وبعددها ، وبعض البروتينات تحتوي على

الأحماض الأمينية الضرورية للجسم وتسمى (بالبروتينات الكاملة) بينما بعضها الآخر الذي تنقصه بعض الأحماض الأمينية الضرورية للجسم تسمى (بالبروتينات الناقصة) . وبروتينات اللبن من البروتينات الكاملة فقيمتها الغذائية مرتفعة جداً .

المواد المعدنية (الأملاح) ـ يحتاج الهيكل العظمي والأسنان الى الكالسيوم والفوسفور لنموهما ورتقهما ، والكالسيوم ضروري كذلك في الدم ، وينجز الفوسفور عمليات عدة في الجسم الى جانب الدور الذي يقوم به في الهيكل العظمي ويعتبر اللبن أحسن مورد شائع للكالسيوم في طعام من الأطعمة سواء للأطفال أم للبالغين .

وحاجة الجسم الى الحديد هو في المساعدة على تكوين هيموجلوبين خلايا الدم الحمراء ويوجد الحديد بمقادير ضئيلة في اللبن ويستكمل البالغ حاجته منه من الأطعمة الأخرى مثل البيض والفاكهة والخضر .

أما النحاس فيستعمله الجسم كعامل يساعد على هيموجلوبين الدم ويقل النحاس نوعاً باللبن عن حاجة البالغين اليه ، ولذلك يستكمل الجسم حاجته منه من الأطعمة الأخرى كالبيض والفاكهة والخضر .

وتحتاج الغدة الدرقية الى اليود[1] قد يمدها به اللبن ، ويتوقف مقداره باللبن على ما تتعاطاه الماشية من علائق غنية باليود ، وإذا كان اللبن غنياً به فإن الجسم يأخذ حاجته منه ، والا فيمكن أن يستكمل حاجته من الأطعمة البحرية كالسمك .

الفيتامينات : يحتاج الجسم منه لكميات صغيرة جداً للتمثيل الغذائي الطبيعي ، وليس للجسم البشري القدرة على تكوين الفيتامينات به . وتذكر فيما يلي شيئاً عن أهم فيتامينات اللبن .

فيتامين (أ) : يوجد في دهن اللبن الجاموس ، أما في دهن اللبن البقري فيوجد به على هيئة كاروتين (وهو نائب فيتامين أ) وله نفس القيمة الغذائية التي لفيتامين (أ) نفسه ، ويزداد مقداره بلبن البقر بزيادة ما تتعاطاه من حشائش خضراء كالبرسيم ويعمل الفيتامين على ترويج النمو في الصغار ويحافظ على سلامة الخلايا الغشائية فتقل عدوى المجاري التنفسية كالأنف والحلق والرئتين ، ونقصه بالجسم يسبب صعوبة الرؤ ية ليلاً وتقرح العين وتكوين الحصوات بالكليتين وضعف التوالد وفي الأنثى يتسبب

---

(١) اليود : مادة أساسية لتلافي مرض التهاب الغدة الدرقية .

نقصه في قلة إفراز اللبن . ولا يتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهو العادية ولذا فهو يوجد باللبن المبستر والمغلى والمعقم وفي السمن .

فيتامين (ب١) - يحتوي اللبن على مقدار معتدل منه وهو يوجد في مصل اللبن (أي في الشرش) ومن مصادره الأخرى الحبوب والفاكهة والخضر . ويساعد الفيتامين على فتح الشهية وحسن الهضم ونقصه بالجسم يتسبب في مرض (البري بري) ، وهو اضطراب عصبي تصحبه أعراض معينة . وتسخين اللبن يبيد الفيتامين .

فيتامين (ب٢) : اللبن هو أهم مصدر طبيعي لهذا الفيتامين ، ويوجد به على هيئة صيغة تعرف باسم اللاكتوكروم ، ويعمل الفيتامين على حفظ صحة الجلد واكساب الجسم صحة فياضة ، ولا تؤثر معاملة اللبن بالحرارة على هذا الفيتامين . يستفاد من هذا الفيتامين في مقاومة الحرارة للأمراض الكبدية والمعدية وللشيخوخة . فقر الدم ـ السكري وتكسر الأظافر ـ وتشقق اللسان .

فيتامين (جـ) : يحتوي اللبن على مقدار ضئيل منه ، وعلى قلته باللبن فإن مجرد حفظه أو تسخينه يفقده الكثير منه ، ومن مصادره الهامة الأخرى الطماطم والموالح والجوافة . ووفرته في الغذاء تكسب الجسم صحة فياضة

ومناعة ضد أمراض البرد بينما نقصه يتسبب في مرض الاسقربوط (من أعراض هذا المرض الشحوب والإدماء في مواضع بالجسم ووجع الأطراف وفتور العقل الخ) .

فيتامين (د) : يحتوي دهن اللبن على مقدار لا بأس به من هذا الفيتامين الذي يعمل على ترسيب الكالسيوم طبيعياً في العظام والأسنان بشرط توافر الكالسيوم والفوسفور ونقصه في الغذاء يسبب الكساح في الأطفال ، ولا يتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهو العادية ولذا فهو يوجد باللبن المبستر والمغلي والمعقم وفي السمن . ويستفاد من هذا الفيتامين في معالجة تسوس الأسنان والآفات السلية التدرنية وداء الصدف .

فيتامين (هـ) : يوجد بمقادير صغيرة باللبن ، ومن مصادره الأخرى الخضر واللحم وزيت جنين الحبوب . ويسبب نقصه في الغذاء العقم في الذكر والأنثى بالإضافة الى علل أخرى تتأثر بها العضلات . ولا يتأثر هذا الفيتامين بحرارة الطهو . إن خصائص هذا الفيتامين أيضاً هي في معالجة آفات الجلد والشعر ، وحب الشباب وقشر الشعر .

فيتامين (ك) : يوجد في اللبن على هيئة آثار ضئيلة ، ومن مصادره الأخرى الخضر والأحياء الدقيقة التي بالقناة

الهضمية ، وهو ضروري لتجلط الدم إذ يتسبب نقصه في إطالة المدة التي يتجلط بعدها الدم في حالة النزيف . إن خصائص هذا الفيتامين هي في تأمين الخميرة الخاصة بتخثر الدم ـ ولمعالجة التهاب الكبد ، واليرقان ، والتهاب الطرق الصفراوية والكيس الصفراوي .

اللبن الزبادي :

لبن متخمر وقميته الغذائية تعادل القيمة الغذائية للبن الذي صنع منه ، فالزبادي المصنوع من اللبن الكامل الدسم به نسبة أعلى من المواد الدهنية وفيتامين (أ) والسعرات ، من الزبادي المصنع من لبن منزوع منه بعض الدسم

أما سمك قوامه فيرجع إلى أن التخمر يحول جانباً من سكر اللبن إلى حمض اللبن وهو الذي يجبن بروتيناته فيكسبه القوام السميك .

وقد عرف العرب هذا الغذاء قبل الغرب بزمن طويل ، وكانت الحروب الصليبية مناسبة أخذ فيها الغرب عن العرب كثيراً من ألوان الحياة وفنونها وكانت الأغذية بعض ذاك الذي أخذه الغرب ، فعرف كثيراً من النباتات والمأكولات ، ومنها اللبن الزبادي .

والمعروف عند الغربيين من بروتين ودهن وزلال

وأملاح ، هي أن حمض اللبن مطهر جيد للجهاز الهضمي يقتل ما به من جراثيم ، ويوقف ما به من تخمر واضطراب .

وأعلن العالم الروسي متشيتكوف أن المثابرة على تناول اللبن الزبادي تؤخر أعراض الشيخوخة المتمثلة في الدهن والتصلب والجفاف .

يحتوي اللبن الزبادي على مجموعة ممتازة من الفيتامينات (أ) و (ب) و (ج) و (د) ، وتختلف مقادير هذه الفيتامينات باختلاف نوع اللبن الذي صنع منه الزبادي ، وكذا بإختلاف المرعى والفصل اللذين تناولت فيهما الماشية غذاءها .

واللبن الزبادي أهم مواد التغذية في برنامج الحياة الفتية الطويلة . وهو عند البلغاريين طعام أساسي لا تخلو منه مائدة في أي وجبة في النهار ، ولذلك يحيا البلغاري حياة أطول من حياة الشعوب الأخرى .

ويمتاز البلغاريون بإحتفاظهم بقوتهم وحيويتهم ونشاطهم التناسلي وجميع مظاهر الشباب في سن متقدمة جداً . فعدد الذين يتجاوزون المائة حسب آخر إحصاء أكثر من ستة عشر في المليون ، بينما لا يعمر إلا تسعة في كل مليون في الولايات المتحدة الأمريكية ، وهؤلاء التسعة أقل

حيوية ونضرة وشباب من نظرائهم البلغار .

والزبادي فضلاً عن هذا غذاء ممتاز للمرضى والناقهين ، لأن ما فيه من البروتينات يعتبر مهضوماً بالفعل إلى حد كبير بفعل ما يحتويه من البكتريا .

كما أن ما به من الجير (الكالسيوم) ذائب في الحامض اللبني الذي ينجم عن تحول اللبن إلى زبادي ، وبذلك يسهل إمتصاص الكالسيوم ، وجراثيم الزبادي جراثيم مفيدة فهي بمجرد أن تصل إلى القناة الهضمية تمنع الجراثيم المرضية وجراثيم الانحلال من التكاثر ، وهذه الجراثيم المؤذية هي التي تحدث الغازات والآلام البطنية .

ويفيد الزبادي في إذابة الرمال البولية ، كما يمنع تشكيل الحصيات في الكلى والمثانة نظراً لاحتوائه على اللاكتوز (سكر اللبن) المدرّ للبول فإنه يغسل المجاري البولية ويطرد الرواسب منها .

ومن المفيد للشيوخ المصابيين بتصلب الشرايين أن يتناولوا الزبادي بكثرة نظراً لقدرته على مكافحة السموم التي تنتشر في البدن فتسرع بهم إلى الشيخوخة قبل الأوان .

وفضلاً عن ذلك فالزبادي هاضم وملطف وملين كما أن للزبادي مفعولاً مهدئاً لأعصاب سريعي التأثر وللمصابين

بالأرق ، وهو كمرطب أجدى من كثير من المرطبات التي تضر بالمعدة وتربك الهضم .

وتستعمل كثير من النساء اللبن الزبادي في تطرية البشرة والجلد ، واكسابها منظراً جذاباً مشرقاً ، كما يفيد اللثة إذا دلكت به ، ويكسب الفم رائحة طيبة إذا استعمل مضمضة ، ويجعل الأسنان بيضاء ناصعة .

ولعل أهم فوائد اللبن الزبادي أن جراثيمه المفيدة تصنع مقادير عـظيمـة من فيتامين (ب) في الجهاز الهضمي ، حيث تمتص في الحال وتنتشر في جميع أجزاء الجسم .

كما شرح العلماء بعض فوائد منتجات اللبن ووجدوا أن لها صلة وثيقة بالقوة الجنسية وكذلك لاحظوا أن مصل اللبن يحتوي على عناصر مفيدة ومدرة للبول .

كما أن للجبن فوائد كثيرة منها أنه يفيد في علاج آفات الجلد وإلتهاب الملتحمة العينية ، وإلتهاب غشاء المثانة ، والتهاب الشبكة العينية ، وإذا أخذ الجبن بعد الطعام فإنه يساعد على الهضم ويحول دون حدوث الحرقة والآلام لدى المصابين بفرط الحامضية والقرحة المعدية أو الإثنى عشرية .

اللبن في تغذية الأطفال الرضع :

لبن المرأة هو أحسن الأطعمة للرضع أثناء الشهور الأولى من أعمارهم فخواصه الطبيعية والكيميائية تجعلهم عادة من أحسن نمواً ونضارة مما لو أعطو لبن أي حيوان ، ولظروف معينة قد يضطر إلى إعطاء الطفل الرضيع لبن الحيوانات كلبن البقر أو الجاموس ، ويستدعي الأمر عندئذ تعديل لبن الحيوان حتى يقرب في تركيبه من لبن المرأة . (أي يحتوي على ٢٠ جرام بروتين ، ١,٥ جرام كالسيوم ،١٥ مليجرام حديد ، ١٠٠ مليجرام فيتامين ج ، ١,٣ مليجرام فيتامين ب١ ، ٢ مليجرام (ب٢) ، (أ) ٦٠٠٠ وحدة ، (د) ٤٠٠ وحدة . . . . الخ) .

اللبن في تغذية الأطفال بعد فطامهم :

يفطم الأطفال الرضع في سن ثمانية شهور أو تسعة يعودون عندها على تناول لبن الحيوان بصفة أساسية وكذا على عصير الفاكهة والخضر والبرتقال والطماطم ، والحبوب والبيض . وينصح علماء التغذية بأن يتناول الطفل عندئذ نحو كيلوم جرام لبن يومياً . ويعطى الطفل ، إذا استدعى الأمر ، زيت كبد الحوت لاستكمال حاجته من فيتامين (د)

الذي يحصل عليه كذلك من اللبن والبيض ومن تعرض بشرته بإعتدال لأشعة الشمس حيث تحول الأشعة فوق البنفسجية التي بأشعة الشمس جزءاً من الكوليسترول الذي تحت الجلد إلى فيتامين (د) . وبهذه المناسبة يجب الاحتراس من أشعة الشمس على العينين حتى لا تضيرهما أو تفقدهما الإبصار كلية .

اللبن في تغذية التـــلاميـــذ :

أجريت تجربة بمدرسة داخلية على ١٠٢ طالباً فأعطي ٤١ منهم مقدار نصف ليتر لبن (مبستر) يومياً لمدة عام زيادة عما يتناولونه من الغذاء العادي فزاد متوسط وزن التلميذ بمقدار ٣,١ كيلو جرام كما زاد طوله بمقدار ٦,٧ سم ، بينما ألـ ٦١ تلميذ الذين لم يعطوا اللبن في نفس المدة لم يزد متوسط وزن الواحد منهم على ١,٧ كيلو جرام كما لم يزد طوله على ٤,٧ سم .

اللبن في تغذية الـكبـــار :

كان ينظر إلى اللبن على أنه غذاء للأطفال فقط ، إذ ظهر من الإبحاث التي أجريت في تغذية الكبار أن مكونات اللبن ، ولا سيما الكالسيوم وفيتامينات أ ، د ،(حتى الذي لا

يتوفر باللبن) لازمة للصحة الفياضة. ولطالما أعتبر علماء التغذية أن نصف كيلو جرام من اللبن يومياً هو أقل ما يلزم الشخص البالغ زيادة على الأطعمة الأخرى . وليست هناك [تركيبه] أطعمة ـ في صورة مستساغة ـ يمكن أن نحصل منها ما يكفي من الكالسيوم وفيتامين أ ، ب ، كما نحصل من اللبن .

اللبن في تغذية المرضى والناقهين :

للبن أهمية خاصة في تغذية بعض المرضى والناقهين ، ونترك هذا التقدير للطبيب المعالج .

اللبن في علاج الخور (النورستينيا) :

الخور (النورستينيا) عبارة عن مرض أو اضطراب عصبي لا يبدو معه أي تغيير معروف في تركيب الجسم العضوي ، ويتميز بأن المريض يكون معه في حالة مستمرة من الضعف الشديد وبشعوره بأنه منهك القوى بعد بذله لأقل مجهود . وهذا المرض يعالج بإعطاء المريض كمية لابأس بها من اللبن . وقال رسول الله ﷺ (استشفوا بألبان البقر) .

اللبن في تغذية الحوامل والمرضعات :

عادة ما يصاحب الحمل والولادة والرضاعة تغيرات عديدة في جسم السيدات فعندما يصبح عمر الجنين ٢٤ - ٢٥ أسبوع تتكون الأعضاء الهامة في جسده . وإذا لم تتوافر في غذاء أمه أي من الأحماض الأمينية الضرورية أو الأحماض الدهنية يؤثر ذلك تأثيراً سيئاً على صحة الجنين لذلك وجب على الأم أن تتغذى على وجبات عالية القيمة ومتنوعة بحيث تحتوي على كمية من البروتينات الحيوانية وأملاح الكالسيوم على وجه الخصوص . ويمكن للأم أن تعتمد في ذلك لدرجة كبيرة على اللبن والجبن .

ويجب أن تكون كمية البروتينات التي تتغذى عليها الحامل كافية بحيث لا تقل عن ١ - ١,٢ جم لكل كيلو جرام من وزنها في النصف الأول لفترة الحمل أما في النصف الثاني فيجب أن تزيد لتصل إلى ٢ - ٢,٥ جم ، على أن يكون ٥٠٪ عن هذه الكمية من البروتينات اللبنية . وعلى العموم يجب أن تشرب الحامل يومياً من ٥٧٠ - ١٠٠٠ مل لبن بدون الأخذ في الاعتبار للمنتجات اللبنية الأخرى .

أما بالنسبة لكمية الدهون في غذاء الحامل فيجب ألا تزيد عن ١٠٠ جم في اليوم على أن تكون نصف هذه الكمية

من الدهن اللبني في صورة زبد . على أنه في حالة زيادة وزن الحامل يجب أن تقلل كمية الدهون والكربوهيدرات وذلك بعد استشارة الطبيب ويجدر الإشارة إلى قيمة ما يحتويه دهن اللبن من فيتامينات (أ) ، (د) و (هـ) والتي تمنع حدوث الاجهاض للحامل ولبن العظام للجنين بالإضافة إلى عدم تعرضه للعدوى بالأمراض بعد ولادته . ولما كانت نسبة وجود هذه الفيتامينات في دهن اللبن غير ثابتة وتتوقف على نوعية غذاء الحيوان لذلك يجب أن يعوض النقص فيهما في حالة تغذية الحيوان على علائق جافة (فصل الصيف في مصر) بإستعمال زيت السمك الذي يعتبر مصدراً جيداً لهما . وفيما يختص بفيتامين (د) فيوجد بنسبة بسيطة في الزبدة والقشدة والجبن ، وتقدر احتياجات الحامل منه في اليوم حوالي ١٠٠٠ وحدة دولية وتغطي احتياجات الحامل من فيتامين (هـ) ، (ك) بإستعمال ٢٠ - ٣٠ مل من الزيت النباتي في اليوم .

اللبن كمصدر للأمراض البكتيرية :

اللبن النظيف الطازج المأخوذ من بقرة صحيحة يعتبر غذاء مفيداً للانسان في جميع الأعمار ، ولكن الظروف الحديثة للحياة في الجماعات البشرية جعلت من النادر

الحصول على لبن طازج صالح للإستهلاك في المدن ،وهناك عدة عمليات تضاعف من خطر تلوث اللبن بالبكتريا المسببة لأمراض الإنسان وتلك هي جمع اللبن في المناطق الزراعية التي تقع على مسافة كبيرة من المستهلك في المدن والتعاون الجماعي الضروري لجمع موارد اللبن من المزارع المجاورة لتيسير عملية النقل وجمع تلك الموارد وتقسيمها على مراكز التوزيع في المدن ثم التوزيع النهائي على كل مستهلك . ويرجع معظم الفساد في اللبن الى نشاط البكتريا . وليست هناك أية مادة غذائية للإنسان اكثر حساسية للتلوث البكتيري من اللبن . وتختلف نسبة اللبن الخام الذي يحتوي على عصيات السل الحية بإختلاف الجهات . وتدل التقديرات الرسمية على أن ٧ ـ ١٠٪ من مجموع اللبن الخام في انجلترا مصاب بهذه الجراثيم . ويمكن قتل عصيات السل بتسخين اللبن الى درجة حرارة لا تفسد قيمته الغذائية بالنسبة للألبان . ولو أن بعض الناس لا يحبون طعم اللبن المغلي . ويمكن الحصول على لبن خام لا يحتوي على عصيات السل ويباع مثل هذا اللبن المؤكد خلوه باسم اللبن المختبر للسل ، ويتكلف المزارع في إنتاج هذا اللبن اكثر بكثير مما يتكلف في إنتاج اللبن العادي الذي لم يختبر، ولذا يكون الحق له في زيادة سعر هذا اللبن،

وزيادة السعر على كل حال سياسة حكيمة عندما يكون الأمر متعلقاً بتغذية الرضع وصغار الأطفال والمرضى بلبن العظام .

ومن الجراثيم المرضية للإنسان التي قد تصل الى لبن البقر من مصادر داخلية جرثومية (بروسيلا أبورتس) وهي المسببة للحمى المتقطعة وعصيات مجموعة السلمونيلا وهي المسببة لتسمم الطعام البكتيري في الانسان . وقد تأتي البكتيريا التي تلوث اللبن من المصادر الخارجية مما يأتي :

١ ـ جلد البقرة ـ ويكون ذلك عادة نتيجة للتلوث بالأرض أو البراز .

٢ ـ الغبار والقش والقمامة في الحظائر ـ ويكون التلوث عادة عن طريق الهواء .

٣ ـ الأواني المستخدمة لجمع اللبن وتخزينه .

٤ ـ الذباب والحشرات الأخرى والهوام التي تصل الى اللبن .

٥ ـ أيدي أشخاص وملابس الحالبين والموزعين للبن .

٦ ـ الماء الملوث الذي يستخدم لغسل الأواني .

والمعدات وفي أغراض التبريد .

وقد تصل الى اللبن عدة جراثيم مرضية خطيرة للإنسان من مصادر خارجية عن جسم البقرة . والحقيقة أن أية جرثومة تسبب أمراضا للإنسان قد تتمكن من الوصول الى اللبن عن طريق العدوى بالرذاذ الصادر من حامل آدمي . وتموت الطفيليات الأصلية الرقيقة مثل مكورات الالتهاب السحائي ومكورات السيلان وميكروب البثور التوتية الثقيلة بسرعة في درجة حرارة الغرفة العادية ولذا لا يكون هناك أهمية لوجودها في اللبن وزيادة على ذلك لا تستطيع جرثومة من هذه الجراثيم التي تدخل عن هذا الطريق أو التي تستطيع تثبيت نفسها داخل الفم هي التي يخشى من وجودها في اللبن الخام على الصحة الفردية والصحة العامة .

وأهم أمراض الإنسان البكتيرية التي قد ينقلها اليه اللبن هي حمى التيفود والباراتيفود والدوسنتاريا البكتيرية (العصوية) والسل (الصنف الآدمي) والدفتريا والتهاب اللوزتين وتسمم الطعام البكتيري من الصنف العادي والكوليرا . ويكون الحامل الآدمي هو المصدر النهائي للتلوث في جميع تلك الجراثيم أن تظل حية خارج جسم الإنسان في الماء والغبار ولذا معظم تلك الجراثيم أن تظل

حية خارج جسم الإنسان في الماء والغبار ولذا قد يحدث تلوث غير مباشر عندما يخزن اللبن أو يوزع في ظروف غير صحية فمثلاً إذا إستخدم مصاب بالسل في مزرعة أو مؤسسة للألبان وكانت الجراثيم تخرج في بصاقه فإنه قد يلوث أرض الحظائر وجدرانها أو أرض المؤسسة وجدرانها والأواني والأدوات المستخدمة وحتى جلود الحيوانات نفسها وقد يحدث بسهولة تلوث اللبن المكشوف بعد أن يجف بصاقه ويتحول الى غبار يحمله الهواء الى هذا اللبن ويحدث على كل حال تلوث اللبن في معظم الأحوال بالصنف الآدمي من عصيات السل بملامسة شخص مصاب بالسل الرئوي أو سل القناة البولية التناسلية أو القناة الهضمية أو الجلد .

وتستطيع عصيات التيفود أن تتكاثر داخل اللبن دون أن تسبب تغييراً ملحوظاً ، وقد يكون هذا التكاثر سريعاً خلال فصل الصيف وتصل الجراثيم الى اللبن بعدة طرق مختلفة فقد يحدث التلوث المباشر من مسك حامل آدمي أو مريض متنقل للبن وقد يحدث التلوث غير المباشر للبن من ملامسته لما يأتي : (١) المواد البرازية ، (٢) الذباب ، (٣) الماء الملوث ، (٤) زجاجات اللبن الفارغة التي أخذت من حجرة مريض بالتيفود ولم يتم تعقيمها ، (٥) الماء الملوث ، (٦) الشعر السائب والتراب الجاف المتساقطان

من جلد أبقار غسلت بماء ملوث .

وفيما يلي الأمراض التي تنتقل عن طريق اللبن إلى الإنسان .

١ ـ العدوى الفيروسية :

أدينوفيراسز ـ انتيروفيراسز ـ الحمى القلاعية ـ الصفراء المعدية ـ التهاب المخ السحائي .

٢ ـ العدوى الريكتسية :

حمى الكيو .

٣ ـ العدوى البكتيرية :

الحمى الفحمية ـ بوتيولزم (سموم) ـ بروسيلوز ـ الكوليرا ـ عدوى الكولاي ـ عدوى الكلوستريديوم ـ الدفتريا ـ الإلتهاب المعوي ـ لبتوسبيروز ـ لستريوزس ـ حمى الباراتيفويد ـ حمى عض الفيران ـ سالمونيلوزس ـ تيجلوزس ـ الإلتهاب المعوي (الاستاق) عدوى الاستربتوكوك ـ السل ـ حمى التيفويد .

٤ ـ عدوى البروتوزوا :

أمبيازس ـ بلانتديازس ـ جياردیازس ـ توكو بلازموزس .

٥ ـ **عدوى الديدان :**

انثبروبيازس ـ تنيازس (الشريطية) .

٦ ـ **عدوى مختلفة :**

حساسية من مضادات الحيوية ـ تسمم من المبيدات الحشرية ـ تسمم من سموم النباتات ـ تسمم المعادن الثقيلة ـ تسمم من حفظ اللبن .

اللحم كغذاء ودواء

اللحم من أشهى المأكولات وألذها طعماً ، اعتاده الإنسان من قديم الزمان وكان يأكله نيئاً ، حتى استطاع إيقاد النار فشواه وأصبح لا غنى له عنه ، ثم تعددت بعد ذلك طرق طهيه ، واختلف باختلاف الفرص المقامة من أجله .

ويطلق اللحم إجمالاً على لحوم الحيوانات التي اعتدنا أكلها ، كالخراف والعجول والبقر وفي بعض الأحوال الماعز والجمال ، وفي غير البلاد الإسلامية لحم الخنزير بمقادير كبيرة . والتي أثبت العلم ضرره ، وحرمه الاسلام .

اللحم عنصر أساسي ومغذ للجسم وغني بالأملاح المعدنية كفوسفات البوتاسيوم والصوديوم والكلس والمانيزا والحديد وهو غني بالمواد الزلالية والبروتينات .

ولقد وجد الباحث الامريكي « أ. باسلر » أن الحد الأقصى لمقدار البروتين الذي يستطيع الجسم أن يمثله في مدة أربع وعشرين ساعة لا يزيد عن ٦٠ جراماً .

فإذا علمنا أن حوالي ١٣٠ جراماً من لحم الضأن أو الطيور أو السمك تحتوي على ٦٠ جراماً من البروتين ، أمكننا أن ندرك أن الأفراد الذين يفرطون في أكل اللحوم والأغذية البروتينية الأخرى يعرضون صحتهم لضرر كبير ، لأن المقدار الزائد عن الحد الذي يستطيع الجسم أن يمثله ، لا بد له ان يتخلص منه ، ومعنى ذلك إجهاد للكليتين وتحميلهما فوق طاقتهما .

والبروتين مواد مركبة معقدة تمتاز بها الحياة فكل المخلوقات الحية من حيوان ونبات تنطوي أجسامها على هذه المادة .

وجزئيات الجسم الإنساني نفسها مؤلفة من هذه الذرات الكبيرة . وبتحليل هذه الذرات تبين أنها مؤلفة من سلاسل مذكرة ومؤنثة في وقت واحدة هي الاحماض الأمينية ، والجسم الانساني يطرح كل يوم كميات من هذه البروتينات المستعملة كثيراً .

ولكي يبقى التوازن قائماً لا بد من بروتينات جديدة

يصنع الجسم منها سلاسل جديدة . والجسم يستطيع صنع بعض السلاسل من عناصر أكثر بساطة، ولكن ثمة سلاسل أخرى لا يمكن صناعتها ، فلا بد لهذه الاحماض الامينية من أن تكون مصنوعة قبل دخولها الجسم . ويحصل عليها الجسم من الغذاء ، من البروتينات المستوعبة . وهذه هي الأحماض الأمينية التي لا غنى عنها .

أما تركيب البروتينات بالأحماض الامينية في اللحم فأقرب ما يكون الى تركيب البروتينات البشرية ، ويستهلك الفرد من الطبقات الموسرة والمتوسطة في معظم بلاد العالم نحو **٢٤٠** جراماً من اللحم في اليوم ، عدا ما يأكله من البيض والجبن والبقول ، أي أنه يحمل كليتيه ضعف المجهود الذي يجب أن تؤديه ، وإذا استمر الإجهاد مدة طويلة فإنهما تلتهبان وعند ذلك يئن الجسم وتشكو جميع الأعضاء .

واللحم بمفرده لا يمد الجسم بكل ما يحتاج اليه من العناصر الهامة فقد أجريت عدة تجارب على الكلاب أمكن بها توليد حالة الكساح وذلك بإعطائها غذاء مكوناً من اللحم والدهن فقط ، ووجد بعد ذلك أن إضافة شيء من العظام أو الغضاريف الى الغذاء يشفيها بسرعة من الكساح .

وليس معنى ما تقدم أن اللحوم تضر بصحة الجسم ، أو أنه يمكن الاستغناء عنها إستغناء كاملاً ، فمن المؤكد أن أكل اللحم من حين لآخر يكسب الجسم الصحة والقوة ، ومن المؤكد أيضاً أن اللحم ضروري في كثير من حالات الضعف والأنيميا والنقاهة ، بشرط أن يؤخذ من جسم حيوان سليم وإلا يضيع جزء كبير من مستخلصاته عند إعداده وطهيه .

غير أنه في حالات الروماتيزم وارتفاع ضغط الدم والتهاب الكلى ونزلات البرد الشديد وبعض الاضطرابات الجسمية الأخرى يجب الإمتناع عن أكلها لإعطاء الجسم فرصة التخلص من جميع النفايات والمواد الحامضية التي تتولد منها .

فنحن عندما نأكل لحم الحيوان تدخل في أجسامنا بعض المتخلفات النهائية الناتجة من عمليات التمثيل التي كانت تجري في جسم الحيوان ، مثل البولينا وحامض البوليك والعرق وبعض الخلايا الميتة والنفايات السامة .

وعندما نأكل الحبوب الكاملة والبقول واللبن فإننا نستمد منها مقدارا من النيتروجين يعادل ما نستمده من

اللحوم ، ولكن بدون البولينا وغيرها من النفايات الحيوانية الضارة .

ويرى الاستاد « س . ليبج » أن الاكثار من أكل اللحوم يؤدي إلى إرتفاع ضغط الدم وسرعة الإنفعال وهياج الأعصاب ، ويقول في ذلك ما يأتي : وما عليك الا أن تزور حديقة الحيوان مرة وتلقي نظرة على النمر في حركاته العصبية الهائجة وصورة الغضب والاكفهرار المرسومة على وجهه . ثم إرجع ببصرك الى الفيل وراقب حالته الوديعة الهادئة ولعبه البريء مع الزائرين . وإنظر أيضاً إلى الاسد وقارن بطشه وشراسته بالجمل وطيبته ووداعته . وهكذا تجد الفرق واضحا ومحسوسا كلما تمعنت في عادات الحيوانات آكلة اللحوم وعادات الحيوانات آكلة العشب .

وعندما يأكل الشخص كميات كبيرة من اللحوم فعليه أن يتخلص من جميع المتخلفات الضارة المتولدة من هضمها ، وعليه في الوقت نفسه أن يتخلص من النفايات والمواد السامة التي تتولد في الجسم باستمرار نتيجة لهدم الانسجة واحتراقها ، أي أنه سيحمل أعضاء الأفراز ضعف المجهود الذي أعدت له .

وقلما يختلف تركيب اللحم ولكن الحيوان الذي يعيش

في الحظائر اكثر دهنا من الحيوان الذي يعيش في المراعي ، لذلك يعمـد الجزارون كثيراً الى تربية المواشي ـ قبل ذبحها ـ في الحظائر مدة حتى تسمن وتستريح وتسمى لدى العامة بالمعلوف . والألياف العضلية في لحم المعلوف ألين وألـطف من أليـاف عضـلات المـواشي التي تـرعى بالمراعي ، ولهذا تكون أقل من غيرها تغذية وهضماً . وأفضل هذه الحيوانات ما كان سنه معتدلاً ويكون ذلك في البقر بين الثالثة والعاشرة . أما في الغنم فغايته السنة الثامنة وفي الماعز السنة السادسة فقط .

أما صغار الحيوانات فأفضلها العجول التي عمرها فوق الاسبوع السادس والخراف والجديان ما بعد الاسبوع الرابع إن كان غذاؤ ها جيداً .

فأحسن درجات اللحم ما أخذ من الفخذ والأصلاب والضلوع الخلفية ـ أما لحم الدرجة الثانية فهو الذي يؤخذ من الضلوع الوسطى والأمامية والصدر ومنطقة خلف البطن أما ما عدا ذلك فهو من لحم الدرجة الثالثة .

وتنقسم اللحوم بحسب أنواعها الى قسمين : ـ

١ ـ اللحوم الحمراء . ومنها لحوم الكبير من البقر ،

ففيها كثير من الدم والمواد الحديدية ، وهي اكثر اللحوم عصارة ، وأصلحها للمصابين بفقر الدم .

٢ ـ اللحوم البيضاء . ومنها لحوم الدجاج والأرانب والحمام ، وتشمل أيضاً لحوم الحيوانات الصغيرة السن من الماعز والضأن ، وهذه اللحوم يتكون معظمها من خيوط رفيعة ، وهي أسهل هضماً من غيرها ، وأصلح للمصابين بأمراض المعدة .

يتركب اللحم من نسيج عضلي ، ونسيج ضام ، والنسيج العضلي يتركب من ألياف عبارة عن أنابيب تختلف طولاً بإختلاف المكان من الحيوان ، وهذه الأنابيب تتكون من مواد بروتينية .

أما النسيج الضام فيتكون من اليومين وكلاجين التي تذوب في الماء البارد وتتحول إلى جيلاتين عند الإغلاء أو بإضافة حامض ، وكلما زاد عمر الحيوان قلت كمية الماء وزادت كثافة مادة الكلاجين ؟؟

ويوجد بين الألياف السابقة في وسط النسيج الضام كميات من حبيبات الدهن ، وهذا الدهن يقل في بعض الحيوانات ويكثر في الأخرى ، فهو أقل في لحم الدجاج ، وأكثر في لحم البط والأوز ، مما يجعله عسر الهضم .

وأهم البروتينات التي في هذه الأنابيب مادة تسمى ميوسين وهذه المادة تتجمد بعد موت الحيوان ، فتتصلب العضلات، ولكنها تعود وتلين بعد مدة بتأثير بعض الخمائر وأهمها خميرة البيسين ، ويتكون داخل الأنابيب بعض الأحماض مما يساعد على الهضم ، ولكن إذا زادت المدة بعد موت الحيوان فإنه يحدث تحلل في اللحم وتتغير رائحته وطعمه .

ويلاحظ أن الحيوانات المصيَّدة تكثر فيها هذه الأحماض بسبب المجهود الذي تبذله قبل اصطيادها ، وهذه الأحماض تكسبها طعماً ورائحة مقبولة ويعوض عن ذلك بعض الأحيان بإعطاء أحماض كالخل للأوز والبط قبل ذبحها .

يوجد داخل الأنابيب التي يتكون منها النسيج العضلي من اللحم عصارة ، وهذه العصارة تحتوي على أملاح معدنية أهمها حامض الفورسفوريك وأملاح الكلسيوم والحديد الذي يكسب اللحم اللون الأحمر ، وبعض الخلاصات التي تنفذ إلى الماء عند غليها ، وهذه الخلاصات هي التي تكسب اللحم نهكته، وتتوقف النكهة على نوع الحيوان والمرعى ، ولذلك نجد أن لحم الأرانب

البريه أعذب من لحم الأرانب المستأنسة بسبب ما تأكله الأرانب البرية من أعشاب ذات رائحة خاصة .

ويلاحظ أن اللحم يحتوي عادة على ١٥٪ من وزنه عظماً وعروقاً وغير ذلك .

أنواع اللحوم

(١) **لحم الضأن** : أسهلها هضماً وأقلها غذاء وأكثرها دسماً وأحسنها ما يذبح بين تسعة شهور وإلى سنتين من عمره ، أما في البلاد الأجنبية فيذبح ما بين الثالثة والخامسة من العمر ، وأجود أنواع لحم الضأن ما كان لحَمه ممتلئاً وعظمه رفيعاً ، ويجب أن يكون لون اللحم ، أحمر قانياً ، وأن يكون أكثر تماسكاً من اللحم البقري وأن تكون المادة الدهنية بيضاء جالسة تشبه الشمع .

(٢) **لحم العجول** : أعسر هضماً من الضأن ، وأقل غذاء ـ يذبح العجل عادة ما بين الشهر الثاني والثالث من عمره ، وإذا زاد عمره على العام أصبح لحمه خشناً ، أي أن أنسجته تكون غليظة ، وإذا ذبح قبل بلوغه الشّهرين فإن لحمه يكون قليل التماسك ضعيف الطعم .

(٣) **اللحم البقري** : صحي وهو أكثر تغذية من سائر أنواع اللحوم وأسهل هضماً من بعضها وفي خلاصته جميع خواصه ، وتكون غذاء مفيداً للمرضى وضعاف البنية - والمفروض فيه أن يكون اللحم أحمر قاتماً ذا رائحة طازجة وأن تكون المادة الدهنية بها متخللة باللحم وذات لون مائل إلى الصفرة ، وأن تكون خيوطها متماسكة ، ولا يبتل الأصبع عند لمسها إلا قليلاً جداً ، ويجب ألا يكون بين اللحم والدهن غضاريف ، لأن ذلك يدل على كبر سن الحيوان .

ومن هذا يمكن إختيار النوع الصالح من اللحم ، والطريقة الملائمة للطهو . ومثل ذلك الطعام السهل الهضم القليل الدهن يختار للعاملين على أنقاص أوزانهم ممن لديهم سمنة فائضة أو من أصابتهم تخمة . وعلى العكس يختار اللحم السمين ويختار التحمير للنحاف الراغبين في السمنة .

وتختصر اللحوم من الطعام في حالة النقرس أو الآلام الروماتيزمية نظراً لأنها تزيد محتوى الدم من « حمض البوليك » وهو الذي يسبب الآلام ويزيدها .

وحيث أن اللحوم لا تحتوي إلا البروتينات وبعض

الدهن لذلك ينبغي أن يوازنه بالنشويات كالخبز والأرز والخضروات وغيرها .

والدهن الموجود باللحوم أصعب على الهضم من دهن اللبن ومن دهن البيض ، كما أنه لا يحتوي على أي فيتامين . ويستخدم الكبد والكلى والقلب والمخ والكرشة في الطعام .

أما الكبد : فأهمها وأفيدها . . ولا بد من وجوده في الطعام بين حين لآخر لأنه يحوي بروتينات من الدرجة الأولى ، ويحوي فيتامينات (أ) ، (ب ١) ، (ب٢) ، حمض فوليك (ب١٢) كما يحوي النحاس والحديد بصورة نافعة للجسم .

وكل هذه الفيتامينات وكذلك الحديد لا توجد في اللحوم ، وإن وجدت فبكيمات قليلة جداً ، كما أن أكثرها لا يوجد بهذه الوفرة في أي طعام شائع آخر . ولذلك لا بد أن يكون الكبد ـ كاللبن ـ جزءاً ضرورياً من طعام الحوامل والرضع والناقهين وفي طعام كل إنسان .

وذلك لأن ما يحويه من حديد يجدد هيموجلوبين الدم ويساعد على منع فقره بفضل ما يحويه من الفيتامينات المانعة لفقر الدم كحمض الفوليك وفيتامين (ب١٢) . بل

أن الكبد يستخدم في علاج ذلك المرض . وتحضر منه تلك الفيتامينات لتستخدم في الأحوال الشديدة من فقر الدم الخبيث . وكذلك نجد أن الكبد من أهم مصادر فيتامين (أ) في الطعام وهو الفيتامين اللازم للنمو وللرؤ ية في الظلام .

أما الكوارع : هي أحد الأغذية الشعبية الشائعة ، والتي يصنع منها عدد من المأكولات الشهية الرخيصة ، وخاصة الحساء المعروف الذي يتميز بدسامته وتحتوي الكوارع على نسبة عالية من الأملاح المعدنية تبلغ حوالي ٧٠٪ ، كما تحتوي على نخاع مركب من خلايا دهنية ، مما يجعل محتواها من الكالسيوم والمواد الزلالية عالياً بشكل ملحوظ ، ولذا فهي تفيد في الشهية وفي حالات الضعف العظمي ، والنقاهة ، وأمراض العظام والضعف العام .

ولا يخفى ما للكوارع من فائدة طبية كبيرة فمنها يستحضر مادة الجلاتين التي تستعمل بكثرة في صنع المرطبات والحلويات . والجلاتين مغذي ومقوي وخصوصاً للأطفال في دور النمو والشباب في دور العمل وللإنتاج ويفيد كثيراً في تهدئة التهابات الأغشية المخاطية وقرحات الفم والمعدة . ويدخل في تركيب مستحضرات طبية عديدة

كبستلية الكحة (السعال) المطهرة ؟ والمهدئة للّوز والقصبة الهوائية كما يدخل في عمل معظم اللبوسات التي تستعمل ضد الالتهابات الجلدية ، وجلاتين الكوارع غذاء مفيد أيضاً لاحتوائه على البروتين الذي يحوي النيتروجين الضروري ، ولهذا فالجلاتين يستعمل في تحضير البوظة والجيلي وهذه إذا أضيف إليها بعض الفواكه كانت طعاماً لذيذاً ومفيداً جداً .

أما الطحال : فهو عضو يوجد في الجانب الأيسر للمعدة وليس من المعروف تماماً أن هذا العضو يفرز إفرازات داخلية كالغدد والأعضاء الأخرى ولكن مما قد دلت عليه بحوث العلماء في هذا الصدد أن خلاصة الطحال إذا ما حقنت فإنها ترفع من نسبة هيموجلوبين الدم وكراته الدموية الحمراء وبذلك يكون مفيداً في حالات ضعف الدم والأنيميا التي تتطلب زيادة الهيموجلوبين والكرات الدموية ولقد وضح من التجارب أن الخلاصة المائية للطحال تستخدم بنجاح في بعض الأمراض الجلدية وفي علاج بعض الأورام السرطانية . أما خلاصة الطحال بمادة الأسيتون[1] فإن لها تأثير مقوٍّ للقلب ، كما دلت التجارب المعملية على ذلك

(١) الأسيتون : مادة مذيبة للمواد العضوية الموجودة بالطحال .

وهذه بناء على وجود مادة في هذه الخلاصة تفيد القلب وتقويه كما أمكن تحضير مستحضر طبي يسمى الاسيلينين ومن صفاته علاج أعراض تسمم الحمل وذلك لتأثير هذا المستحضر على تمثيل البروتينات في الجسم وعلى تقوية الكبد في مقاومة التسمم .

أما الكلي : فتقوم بدور كبير في إفراز النفايات . وبالكلى بعض الأنزيمات والإفرازات التي قد يتسبب عنها تكوين مواد معينة مثل (الانجيوتنسين) التي تسبب إرتفاع ضغط الدم . وأن الخلاصة المائية للكلى تنشط حركة الرحم بدرجة كبيرة وتشابه بذلك هرمون البيتوترين من الغدة الخلفية المخية النخامية . وخلاصة الكلى أيضاً تساعد على تقوية الأمعاء الخاملة وتستخدم في حالات الإمساك وضعف حركة الأمعاء . وكذلك تبين أن هذه الخلاصة المائية للكلى تقوي ضربات القلب وترفع لدرجة محدودة ضغط الدم .

أما المعدة والأمعاء : فهي أعضاء حيوانية تباع بأبخس الأثمان ويمكن منها استخراج مواد كثيرة تستخدم في العلاج والوقاية مثل أنزيمي البيسين والرنين وهما عاملان أساسيان في الهضم ويمكن أخذهما لعلاج سوء الهضم والإضطرابات الهضمية . كما أن خلاصة المعدة بها العامل

الباطني أو الداخلي الذي بإختلاطه بالعامل الخارجي الغذائي يتكون العامل الأساس ضد الأنيميا وفقر الدم ويختزن في الكبد .

أما الغدد الحيوانية : فهي أحد الأعضاء الدوائية والتي إذا إهتممنا بجمعها وحفظها لكانت مصدراً هاماً لتحضير كثير من الأدوية والعقاقير ، فمن الغدة النخامية يمكن استخلاص هرمون النمو وهرمون التناسل وهرمون اللبن والهرمونات المنشطة للغدد فوق الكلوة والبنكرياس والدرقية . كما يمكن منها تحضير مستحضرات طبية تفيد النمو وتنشيط الوظائف العضوية المختلفة ومن الغدد الجنسية وهي المبيض والخصية تستخرج الهرمونات المنشطة في الذكور والإناث والتي تفيد التناسل والحمل وتسرع النمو وتزيد إدرار الألبان . ومن غدة البنكرياس يستحضر الانسولين الذي يعمل ضد مرض السكر وينظمه في الجسم وكذلك الانزيمات الهضمية التي تفيد هضم الغذاء وامتصاصه وسرعة الاستفادة منه ، ومن الغدة فوق الكلوة يفرز هرمون الكورتيزون الذي يساعد في تمثيل العناصر الغذائية ويعمل على توازن أملاح الدم وتفرز كذلك هرمون الأدرينالين الذي ينشط القلب ويرفع ضغط الدم في

حالات الضعف والأعياء . ومن الغدة الدرقية يستحضر هرمون الثيروكسين وهو العامل الأول في تمثيل الغذاء والنمو ونقصه يوقفه وزيادته تسبب نقص الوزن ويَستعمل بإحتراس في حالات السمنة الزائدة .

الطيور :

الطيور الداجنة التي اهتم الإنسان بتربيتها ليسهل عليه تناول لحومها وبيضها وهو ثمين مذاقه ولذة طعمه . ويمتاز لحم الطيور قبل كل شيء برقته لأنه يحتوي على أنسجة عضلية مرنة يسهل تفتيتها لأنها خالية من ذلك الغلاف القاسي الذي يلف العضلات والذي تراه في لحم الماشية ، وينتج عن ذلك تسهيل مهمة مضغه وهضمه . وفي الطيور مجموعة فيتامينات (ب) والطيور أول ما توصف علاجاً للمرضى وللناقهين. وتؤخذ الطيور مشوية لسهولة هضمها .

البيض :

البيض غذاء رئيسي من أغذية الإنسان ومفيد جداً وجميع عناصره قابلة للإمتصاص سهلة ، وهو يعادل اللحم في قوة غذائه . فمح البيض يحتوي على الفيتامينات (أ)

و (ب) و (د) و (هـ) وأسهل أنواع البيض هضماً هو النوع المسمى (ميمبرشت) والنوع المسلوق أسهل هضماً من المقلي . فصفار البيض النيء إذا أخذ بإعتدال يعتبر كأحسن المقويات ، وهو يحتوي على نوع من المركبات العضوية يسمى ليسيتين وهو مركب من الفوسفور والدهن والكالسيوم .

ويتركب بياض البيض (الزلال) من ماده كيميائية معقدة التركيب حمضية ففيها ما يقرب من ستة عشر من الأحماض الأمينية .

وقد أثبتت الأبحاث الحديثة أن البيض يحتوي على مادة تشبه الأنسولين في مفعولها والانسولين كما هو معروف هو إفراز البنكرياس الذي يهضم السكر في الجسم ، وهذه المادة تتلف بالحرارة ، ومن ذلك نرى أن معظم المواد المأكولة تخسر شيئاً من قيمتها إذا طبخت .

ويجب الا يؤخذ القول بفائدة البيض إطلاقاً فيتهالك كل انسان على تناوله قصد التقوية ، فلهذه المادة الغذائية مضار للذين يشكون أمراضاً في أكبادهم ، كذلك للذين يشكون من تصلب الشرايين أو التهابات الكلى أو حصوات

في المرارة ، ولذلك يجب على هؤلاء الحذر في أكل البيض ولا يسمح به الا بناء على تعليمات الطبيب المعالج .

الأسماك :

السمك من الحيوانات البحرية ، ويعتبر واحداً من الأغذية العالمية التي تشكل الطعام الرئيسي لعدد كبير من البشر ، ففي الشرق الأقصى ، وفي أفريقيا ، وفي جزر اليابان وأندونيسيا ، وعلى شاطىء النيجر تتغذى عشرات الملايين من الناس بالسمك .

كما أن بروتينات الأسماك تعتبر من الدرجة الأولى وهي أسهل هضماً من بروتينات اللحم ، كما أنها غنية جداً في محتواها من الفوسفور ، وهو ذلك العنصر اللازم للأعصاب والمخ والعظام . ومن هنا نشأ الاعتقاد بأن الأسماك «طعام المخ» . ويمتلك السمك مقداراً مرموقاً من المواد الدهنية ، وهذا المقدار يختلف باختلاف نوع السمك ، ففي بعض الأنواع تشكل نسبة ١٪ من وزنه ، وفي أنواع أخرى تشكل ٢٪ ولكنها في سمك «التونة» ترتفع الى حوالي ١٢٪ وقد تختلف النسبة بالنسبة للنوع الواحد من السمك بإختلاف أوقات توالده وكبره .

ويمتاز دهن السمك عن دهن اللحم بأنه أسهل هضماً كما أن نسبة اليود الموجودة فيه تسهل على العصارة البنكرياسية مهمة إمتصاصه ، ولذا فيوصف السمك كمورد بروتيني ممتاز ـ للذين لا يستطيعون تناول اللحم ، ومع أن جسم السمك لا يحتوي على جلوسيدات (أي أشباه السكر) ـ وهي منبع حراري ممتاز ـ فإن كبره غني جداً بها ، وعلى شكل مولد السكر (جليكوجين) .

هكذا نرى أن السمك يحتل مكانة محترمة بين مولدات الحرارة الغذائية ، وبعض أنواعه تفوق أنواع اللحم من هذه الناحية .

هناك أشخاص مصابون بمرض الحساسية فتظهر عليهم علامات هذا المرض من تناول السمك . وهذا ليس في الواقع سوى ظاهرة من ظواهر الحساسية ، فإذا ما استبعدنا هؤلاء المصابين بالحساسية فإن السمك يمكن اعتباره غذاء ممتازاً لا محظور إطلاقاً من تناوله ، وخاصة بالنسبة للأطفال حيث يعطى الطفل من ١٥ ـ ٢٠ جراماً منه مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع .

أما المصابون باضطراب الذاكرة أو ضعفها فإن الفوسفور الموجود في السمك خير مساعد لهم على

التخلص من هذه الحالة ، بالإضافة الى أن السمك يعتبر مقوياً حقيقياً للمخ .

أما الأشخاص الذين منعهم أطباؤ هم من تناول الأطعمة الأزوتية فإن بإمكانهم تناول بعض أنواع السمك التي تحيا في مياه الأنهار بشرط أن لا يكثروا منها .

كما يحتوي السمك على أملاح مفيدة كالفوسفور والحديد والفيتامينات المختلفة أهمها فيتامين (د) ولذلك كان السمك من الأغذية الحيوانية ذات الفوائد الطبية إذ يساعد على النمو ويعطي الجسم قوة وصحة .

اللحوم المحرمة :

قد أحل الاسلام لحم الضأن والبقر والماعز ، . وجعل مكروهاً أكل لحم الإبل محافظة على نوعها من الانقراض وحرم لحم الخنزير لقذارته وكثرة أمراضه كما حرم لحم كل قارم أو لاحم من الحيوانات المفترسة ، وحرم الاسلام أيضاً من الطيور لحم كل ذي مخلب ومنسر كالصقر وما يأكل الجيف كالنسر والغراب . وما نهى عن قتله كالهدهد والصرد وما رف أي بسط جناحيه كالحدأة والنسر لأنها من الطيور المفترسة . وقد أحل الإسلام أكل ما رف أي حرك جناحيه إذا طار في جيرانه كالحمام وما يقتات من

الطيور بالحب كالدجاج والبط والأوز ، وقد حرم الإسلام بكلمات قرآنية الدم واللحوم الواردة في الآية ﴿ حرمت عليكم الميتة والدم ولحم الخنزير وما أهل لغير الله به والمنخنقة والموقوذة والمتردية والنطيحة وما أكل السبع الا ما ذكيتم وما ذبح على النّصب وأن تستقسموا بالأزلام ذلكم فسق ﴾[1] .

فمن أهداف الإسلام الدعوة إلى المحافظة على الصحة العامة حتى يكون الجسم والعقل سليمين ، ولقد جاء في القرآن الكريم آيات بينات تدعو بني الانسان للمحافظة على صحته كما تنهى عن التعرض لما يضر البدن السليم فقال تعالى : ﴿ولا تقتلوا أنفسكم ان الله كان بكم رحيماً﴾ ثم قال ﴿ولا تلقوا بأيديكم الى التهلكة ﴾. وهذه الآيات الكريمة تشير الى وجوب المحافظة على صحة الأبدان . ومن أجل ذلك فقد حرم الله الميتة والدم ولحم الخنزير لما في أكلها من أضرار محققة وأمراض خطيرة تنتقل منها فتضعفه وتميته إذا أهمل شأنها .

والعلم الحديث يتمشى تماماً مع منطوق الآية وأثبت بتجاربه وبحوثه خطورة اللحوم الميتة وأضرار الدم ولحم الخنزير وهذا ما سنوضحه .

---

(١) الآية : رقم ٣ من سورة المائدة .

الميتة :

ويكون الحيوان ميتاً إذا وقف تنفسه وقلبه ووقفت وظائف الجسم وتصلبت عضلاته . ويجدر بنا في هذا المقام أن نذكر أن الحيوانات الميتة محرمة وممنوعة الاستعمال في جميع أنحاء العالم المتمدين وأنه غير مسموح بالمجازر الكشف على جثث الحيوانات النافقة والسماح بها للأكل . وهذه اللحوم إذا ما استخدمت وأكلها الانسان تؤدي الى اضطرابات مخفقة أولها في الجهاز الهضمي ـ فقد تلاحظ القيء والمغص والاسهال ثم الهبوط والاغماء نتيجة للتسمم الغذائي من هذه اللحوم . وفي هذا الصدد نوجه النظر الى أن هناك ما يزيد عن المائة مرض تنتقل من الحيوان للإنسان وكثير من هذه الأمراض ينتقل عن طريق اللحوم وبالتالي ينتقل عن طريق استعمال لحوم الحيوانات النافقة . من ضررها هذا حرمها الاسلام .

الدم :

من أجل خطورة الدم على صحة الانسان والتي من آجلها حرم الإسلام أكل الدم فقد ظهرت عملية ذبح الحيوانات للتخلص من دمها قبل استعمال لحومها . وذلك لأن الدم يختزن الميكروبات والسموم والافرازات وهذه

تجعل الدم خطيراً بنفسه كما تجعل اللحم عرضة للفساد وسرعة التعفن مما قد يؤثر في صحة آكلي اللحوم ومن بين هذه المخاطر أنه يوجد بالدم الهستامين الذي يسبب انخفاضاً شديداً لضغط الدم كما يسبب أعراض الحساسية والربو . والأنجيوتنسين ويوجد بالكلى وينقله الدم يسبب ارتفاع ضغط الدم ويعتبر أقوى رافع لضغط الدم ، والهيدروكس تريتامين إذا تواجد في الدم بقدر يسير يسبب الاسهال والاجهاد . ومن هذا المنطلق أنعم الله علينا بعدم أكل الدم .

لحم الخنزير :

حرم الإسلام أكل لحم الخنزير وإن كانت أسباب ذلك لم يذكرها الدين ولم يعرفها القدماء الا أن العلم الحديث قد أثبت بعضها كما أثبتت التجربة والمشاهدة بعضها الآخر . . . وما تحريم الخنزير الا لأنه حيوان قذر في أكله وقذر في صوته ومنظره . . . والياف لحمه تحتوي على نسبة كبيرة من الدهن كما تحوي في كثير من الأحيان عن الدودة الوحيدة المسلحة وتظهر بشكل حويصلات صغيرة منتشرة في الألياف العضلية ولا سيما في القسم الأسفل من اللسان . ولهذه الدودة الوحيدة خطرها على الانسان وهذا

الخطر على نوعين : الأول في كونها موجودة في الأمعاء وتمتص غذاء الانسان وتعيش على إحتياجاته الضرورية مما يجعل المصابين بها لونهم شاحب وأجسامهم هزيلة نتيجة لعدم الاستفادة الكاملة من الغذاء الذي يتناوله . والثاني في كون هذه الدودة عندما تكون داخل جسم الإنسان ويتحرك جنين الدودة حتى يصل الى المخ أو العين فيسبب الجنون أو العمى .

كما دلت الأبحاث الحديثة على أن لحم ودهن الخنزير يحتوي على مواد تؤثر على الهرمونات الجنسية عند الذكر والأنثى مما يقلل النسل ويسبب العقم عند الانسان .

ومن أجل ذلك حرم الاسلام أكل لحم الخنزير وقاية للإنسان وحماية للإنسانية وإجتناباً للأضرار التي قد لا يمكن تلافيها بالامتناع عن أكلها .

عسل النحل كغذاء ودواء :

ترتبط القيمة الغذائية وفوائده الطبية على حسب ما يحتويه من عناصر مختلفة من سكريات ـ وبروتين ـ وأملاح معدنية وفيتامينات وانزيمات ومواد غير معلومة حتى الآن وغالباً أن هذه النسب الغير معلومة في تركيب العسل ربما

يعزى لها التأثير العظيم لنحل العسل في علاج العديد من الأمراض كما سيأتي ذكره فيما بعد . ولعل أوضح إثبات على ذلك قول الله سبحانه وتعالى :

﴿ وأوحى ربك إلى النحل أن اتخذي من الجبال بيوتاً ومن الشجر ومما يعرشون ، ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللاً يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس إن في ذلك لآية لقوم يتفكرون ﴾ سورة النحل ، آية ٦٨ .

وقال رسول الله صلى الله عليه وسلم (عليكم بالشفائين القرآن والعسل) ، وفي حديث آخر (من لعق العسل ثلاث غدوات من كل شهر لم يصبه عظيم من البلاء) ، وفي حديث ثالث (الشفاء في ثلاث، شربة عسل وشرطة محجم وكية نار، وأنهى أمتي عن الكي).

والعسل يعتبر في مقدمة الأغذية الكاملة ، التي إعتمد عليها الإنسان في تغذيته منذ أقدم العصور . فقد ورد ذكره في القرآن الكريم بقوله تعالى :﴿ فيه شفاء للناس ﴾ ومن قبل ورد ذكره في التوراة أيام النبي يعقوب عليه السلام ، حين سافر أولاده للمرة الثانية الى مصر ، إذ نصحهم بتقديم قدر من العسل الى فرعون مصر كهدية من الشعب . وروي عن

سليمان الحكيم قوله : « إذهبوا وفتشوا عن العسل واستعملوه » .

وكان أبو قراط الطبيب الكبير والفيلسوف القديم الذي عاش منذ ٢٥٠٠ عام يأكل العسل باستمرار وقد استعان به في طبه كعلاج لكثير من الامراض وقد قال إن العسل مع غيره من الأطعمة الأخرى يمنح الغذاء والصحة ، وقد عاش حتى بلغ سناً متقدمة وهي ١٠٧ أعوام .

وكان جالينوس الطبيب والفيلسوف والمجرب الاغريقي القديم يعتقد أن العسل علاج نافع لكثير من الأمراض وكان يصفه كعلاج لحالات التسمم المختلفة ولأمراض القناة الهضمية .

وكان ابن سينا العالم الكبير الذي إحتفل العالم بمرور الف عام على ميلاده في عام ١٩٥٢ ينصح بالعسل لإطالة العمر وحفظ القدرة على العمل في سن متأخرة وقد إعتاد أن يقول : « إذا أردت أن تحتفظ بشبابك فإطعم العسل » .

ولقد قام الدكتور « ف . ج . ساكيت » بكلية كولورادو الزراعية بتجربة فزرع جراثيم مختلف الأمراض على العسل الصافي ولبث ينتظر النتيجة ولكن الذي حدث بعد ذلك آثار

عحبه إذ ماتت هذه الجراثيم وقضي عليها كلها في فترة بضع ساعات أو في مدة أقصاها بضعة أيام . وماتت جراثيم حمى التيفوس بعد ٤٨ ساعة ، وجراثيم حمى التيفويد والباراتيفويد بعد ٢٤ ساعة وماتت جراثيم الإلتهاب الرئوي (المكورات الرئوية) في اليوم الرابع وكذلك بعض الأنواع الأخرى كجراثيم التهاب البريتون والبلورا والخراجات والمكورات العنقودية) و (المكورات العقدية) ، أما جراثيم الدوسنتاريا فقد قضي عليها بعد (١٠) ساعات .

فلا تكاد تخلو نشرة طبية حديثة أو كشف جديد في جميع أنحاء العالم من استعمال عسل النحل في علاج مرض خطير أو داء مستعصي هذا بفضل ما يحتويه من مواد غذائية مثل الحديد والكلس والفوسفور والكبريت والفيتامينات وخلافه من مواد غير معروفة الى الآن ومن اهم الأمراض التي يستعمل العسل في علاجها هي : ـ

العسل وعلاج الجروح :

منذ ٢٥٠٠ عام مضى ، استعمل أبو قراط العسل بنجاح في علاج أمراض مختلفة منها الجروح . وقد كتب بليني العالم الروماني الشهير والكاتب (٧٣ ـ ٧٩) ميلادية

أن دهن السمك إذا مزج بالعسل كان علاجاً ممتازاً للقروح . وكان ينصح باستعمال العسل للخراريج الموجودة في الفم .

وكان الرئيس ابن سينا يعتبر أن للعسل خاصية الإمتصاص وكان ينصح بإستعماله في الجروح السطحية في صورة لبخة مصنوعة بخلط العسل والدقيق بدون ماء .

كما يستعمل الأطباء الروس مزيجاً من العسل وزيت كبد الحوت في علاج الجروح المتقيحة والميتة السطوح ، وقد قرر الاستاذ الروسي كرينتسكي إن مرهم العسل وزيت كبد الحوت يزيد من كمية الجلوتاثيون الموجود في إفراز الجروح . والجلوتاثيون يلعب دوراً ذا أهمية قصوى في عمليات التأكسد والإختزال في الجسم وينشط نمو الخلايا وانقسامها ، وهذا هو سر الشفاء السريع للجروح المعالجة بمرهم العسل .

وفي خلال الحرب العالمية الثانية استعمل الأطباء العسل في علاج الجروح المتسببة عن الاصابات بالرصاص وكانت النتيجة مذهلة من حيث سرعة التئام الجروح وشفاءها . واستعمل المرهم المكون من المزيج التالي في شفاء الجروح المستعصية التي فشل علاجها بالاشعة وسائر المضادات الحيوية ويتكون من :

٨٠جم عسل نحل + ٢٠ جم زيت كبد الحوت + ٣ جم زيروفورم وقد وجد في نتائج هذه الوصفة ما يأتي :

« المصاب في الحرب س. عمره ٣٥ عاما عنده ندبة كبيرة في ظهر قدمه اليمنى وفي وسط الندبة قرحة مساحتها ٣×٥سم وقاعها عميق رمادي لامع وحروفه الكثيفة ميتة . وقد قال المريض إن الجرح ظل على هذه الحالة لمدة ثلاثة شهور . وبإستعمال مرهم فيتنفسكي والعلاج بالاشعة وغيرها من الطرق لم تجد نفعاً . وبمضي ٢٢ يوماً لعلاجه بمرهم العسل شفيت القرحة » .

والمرهم السابق الذكر نافع أيضاً في تخفيف الآلام والاسراع في التئام الانسجة في جميع أنواع الجروح وتشمل القطوع والكدمات والتسلخات .

العسل وعلاج أمراض الجهاز التنفسي :

يستعمل العسل في هذه الحالة بالاستنشاق ، ولذلك يستعمل العسل في هذه الحالة بنسبة ١٠٪ من العسل في الماء الدافىء وبواسطة رشاش خاص يستنشق منه المحلول في جلسات متتابعة فترة كل منها ٥ دقائق وهي مفيدة في حالات جفاف الحلق والشعور بالرغبة في التنخم وكذلك في

حالات الزكام الشديد على أن يستمر هذا الرش على الأقل عشرة مرات .

من المعلوم أن العسل استعمل لعلاج الزكام في العصور القديمة ، وهناك الكثير من العائلات التي تشتري العسل خصيصاً لهذا الغرض فهو علاجهم المنزلي المفضل . والعسل علاج عالمي للزكام وليس وحده فقط ، ولكن ممزوجاً بأغذية وعقاقير أخرى وبعض المؤلفين (ك . أبينيس وس . كنيب) ينصحون بالعسل مع اللبن الدافىء كما أن غيرهم من العلماء قد لاحظ تحسناً سريعاً بإستعمال العسل الممزوج بعصير الليمون بنسبة عصير ليمونة في ١٠٠ جم عسل في علاج الزكام ، أما دكتور أورتل فأوصى بإستعمال العسل الممزوج بعصير البرسيم الدافىء في علاج الزكام علاجاً ناجحاً ، وتستعمل ملعقة شوربة من العسل في فنجان شاي مع عصير البرسيم ، مع التوصية بالراحة في المنزل لمدة يومين بسبب تعرض المريض للعرق الغزير .

وفي كتاب « الطب الشعبي كما يمارسه الأرمن في بعض مناطق القوقاز » الذي كتب في أواخر القرن الماضي يقول (س زيلنسكي) : إن المرضى بالسل كانوا يعطون العسل لعلاجه .

وقد نصح ابن سينا بتناول مزيج من العسل وتبلات الورد لعلاج الأطوار الأولى للسل ، وكان يعتبر ذلك أنه يأتي بأعظم الفوائد خصوصاً عند تناوله في الصباح وقبل الظهر ، وقد تأكد الأطباء في العصر الحديث أن العسل له أثره في زيادة مقاومة الجسم للسل ، ولكن لم يتضح بعد أن له خواصاً مضادة لميكروبات هذا المرض . وفي تجربة لأحد العلماء كان يعطي فيها مرضى السل نحو ١٠٠ ـ ١٥٠ جرام عسل يومياً تحسنت حالتهم وزاد وزنهم وخف السعال وزادت نسبة الهيموجلوبين في الدم وبطئت سرعة ترسيبه .

وللعسل تأثير قوي لعلاج السعال وهي أن يؤخذ ليمونة وتغلى لمدة عشر دقائق ثم تعصر ويضاف اليها عسل النحل وملعقتين كبيرتين من الجليسرين وتمزج جيداً ويؤخذ منها ثلاث ملاعق صغيرة يومياً ووجد أن هذا الشراب من أحسن الأدوية لمكافحة السعال .

العسل وعلاج أمراض القلب :

كان إبن سينا يعتبر العسل علاجاً ممتازاً لأمراض القلب . وكان ينصح بأخذ قدر معقول من العسل مع الرمان يومياً للذين يشكون من علل القلب ويستعمل الطب الشعبي

العسل لعلاج ضعف القلب والذبحة الصدرية وغيرها من الأمراض . ولما كان نسيج القلب العضلي يعمل بإستمرار فيجب أن يستلم من الجلوكوز ما يعوض ما يفقده من الطاقة . وقد ثبت هذا في المؤتمر العالمي لعلماء وظائف الأعضاء المنعقد في عام ١٩٠١ حيث عرضت قطعة منعزلة من قلب حيوان من ذوي الدم الحار ولما أضيفت كمية من الجلوكوز (١ , ٠٪) إلى المحلول الملحي المحفوظ به القلب ساعده هذا على الاستمرار في الضربات لمدة أربعة أيام .

ولما كان العسل يتكون في الأغلب من الجلوكوز فإن تأثيره الطبي على عضلات القلب يصبح واضحاً مفهوماً .

وتبعاً لبعض المؤلفين (الأستاذ م . س . جو لومب وراف وغيرهم) فإن تناول ما بين ٥٠ ـ ١٤٠ جم (المتوسط ٧٠ جم) يومياً من العسل لمدة شهر أو شهرين للمرضى الذين يشكون من علل خطيرة في القلب يحدث تحسناً ملحوظاً في حالتهم ويرجع حالة الدم الى الحالة العادية ويزيد من الهيموجلوبين وقوة الجهاز الدوري .

وقد أدخل العسل في غذاء بعض المرضى الذين يشكون من علل مختلفة مع نقص الجهاز الدوري فكان هذا

كفيلاً بمنح عضلة القلب أحسن الظروف لتغذيتها . ويجب أن يدخل العسل في الطعام اليومي لمرضى القلب .

العسل وعلاج أمراض الكبد :

ثبت أن العسل له تأثير مقوي لمرضى الكبد ويرجع أثره في أنه يزيد مخزون الكبد من الجليكوجين (سكر حيواني) وينشط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة .

وتقوم الكبد بعمل المرشح فتكون ترياقاً لسم البكتيريا والجلوكوز يزيد من أثرها في هذه الناحية وبذلك تزيد مقاومة الجسم للعدوى . وهذا هو السبب في استعمال الجلوكوز (وهو من أهم مكونات العسل) على نطاق واسع للحقن في الوريد . كما كان يعتقد البعض أن العسل لا يناسب صحتهم لضعف الكبد لديهم ، ولكن ثبت عند استعماله في ايطاليا أن للعسل تأثيراً مقوياً للكبد سواء استعمل بمفرده أو مع الأدوية للعلاج .

ويرجع أثره الطبي في أنه يزيد مخزون الكبد من الجليكوجين (السكر الحيواني) وينشط عملية التمثيل الغذائي في الأنسجة . وتقوم الكبد بعمل المرشح فتكون ترياقاً لسم البكتيريا ويزيد سكر الجلوكوز .

وتدل التقارير الطبية على أن الانتظام في تناول وجبات العسل يومياً . قد يشفي المرضى المصابين بالتهاب الكبد المزمن أو التهاب الحويصلة المرارية .

العسل وعلاج أمراض المعدة والأمعاء :

يقول المثل العامي « إن العسل أحسن صديق للمعدة » ومن الأبحاث التي أجريت على العسل وتأثيره على المعدة والأمعاء يتضح أن العسل يساعد على الهضم وتفسير ذلك أن المنجنيز والحديد الموجودين في العسل يساعدان على الهضم وتمثيل الغذاء .

ولقد قرر العلماء الأمريكيين والروس أن العسل علاج قوي للأشخاص الذين يشكون من قرح المعدة والإثني عشر، وتختفي آلام المرضى بسرعة وتقف عمليات القيء وحمو الحوف المصاحبة لهذه الأمراض بعد تناول العسل ، كما تزيد نسبة الهيموجلوبين في دمهم . وفي حالة قرح المعدة والإثني عشر يجب أن يؤخذ العسل قبل الأكل بساعة ونصف ، أو ساعتين أو ثلاث بعد الأكل ، وأفضل الأوقات هو قبل الإفطار أو الغذاء بساعة ونصف وبعد العشاء بساعتين أو ثلاث ، وأحسن النتائج تحدث عند تناول العسل في كوب

ماء دافىء وذلك لأن العسل المذاب في الماء الدافىء يسهل إسالة المخاط المعدي ويسبب سرعة الامتصاص بدون التهاب الأمعاء كما يسبب نقص الحموضة . أما المحلول من العسل في الماء البارد فإنه يبطيء إفراغ المعدة ويلهب الأمعاء .

وقد وجد عضو الأكاديمية السوفيتية ك . بيكوف الذي درس أثر المنشطات المختلفة على إفراز المعدة أن الحيوان الذي يجرى تجاربه عليه إذا أعطي عسلاً كان إفراز المعدة قلوياً أو قليل الحموضة وكانت هذه الظاهرة بارزة بشكل جعله يبحث عن سببها في بعض الاضطرابات أو التهابات الغشاء المخاطي للمعدة الصغيرة ، فلم يجد شيئاً من هذا إطلاقاً . فإذا إمتنع عن إعطاء العسل لمدة بضعة أيام عاد الإفراز المعدي الى حالته العادية . وبذلك وصل بيكوف إلى أنه لا شك أن العسل منشط عديم الضرر إطلاقاً وبقدر غير كاف حسب الآراء المتفق عليها ثبت أنه السبب في إحداث اضطراب وظائفي عميق الأثر في النشاط الإفرازي .

فالعسل كما لاحظ بعض العلماء قام بدور المقوي العام فزاد وزن المرضى وتحسن دمهم وعادت الحموضة في

العصير المعدي الى المستوى العادي وقلت حدة التهيج في الجهاز العصبي . وأصبح المرضى أملك لزمامهم وأكثر مرحاً .

وعلى هذا فقد دل الطب الشعبي وأيده العلاج الأكلينيكي الحديث على أن العسل دواء ممتاز ضد القرح المعدية وفي الإثني عشر .

ولكي يمكن متابعة سير العسل في القناة الهضمية وتوضيح أثره على حركات تقلص الأمعاء في الأشخاص الأصحاء وفي المرضى عملت سلسلة من الفحوص بأشعة رونتجن .

وفي أول البحث أعطي المرضى الباريوم (سلفات الباريوم العالقة في الماء) وفي الثانية بعد يومين من الأولى مزج الباريوم بعناية بمائة جرام من عسل الزيزفون ، وفي الثالثة خلط الباريوم بعسل اللبن وفي الرابعة بخمسة وسبعين جراماً من السكر (وهو ما يعادل كمية السكر في العسل) فأوضحت الأبحاث أن الباريوم المخلوط بالعسل بقي في المعدة ساعة أو ساعتين أطول مما لو كان بغير عسل . وكان مسير الباريوم بالعسل في الأمعاء الدقاق

والغلاظ لا يختلف إطلاقاً عنه بغير العسل لو كان ممزوجاً بالسكر .

وحين يخلط الباريوم بالعسل لا يشعر المرضى الذين عليهم إبتلاعه بالطعم الكريه وعلى ذلك يمكن إضافة العسل الى الباريوم في عملية فحص القناة الهضمية بأشعة أكس .

العسل وعلاج أمراض الجهاز العصبي :

استعمل الرومان وابن سينا والعلماء الروس عسل النحل المذاب في الماء الدافىء لعلاج الأمراض العصبية وكانت النتائج مرضية ، واختفى الصداع والأرق وقل تهيج المرضى وزادت بهجتهم ، ويرجع ذلك لإحتواء العسل على مقدار كبير من سكر الجلوكوز .

وحتى يومنا هذا ما زال الطب الشعبي يصف العسل لعدة أمراض للجهاز العصبي . وأكدت المراقبة الأكلينيكية في السنين الأخيرة أن العسل دواء ناجح ضد هذه الأمراض . وبعض الباحثين (أ. اديرتل وي . باور وك ابينيس) يقررون أن عسل النحل علاج ممتاز للإضطرابات العصبية وأن كوبه ماء مذاب فيها العسل إذا أخذت قبل النوم سببت النوم الهادىء .

ويلاحظ الأطباء الذين يستعملون العسل في علاج الأمراض العصبية قدرته العالية على الشفاء وهذا يسهل تفسيره لأن أهم محتويات العسل هو الجلوكوز .

العسل وعلاج الأمراض الجلدية :

لقد وجد العلماء أن للعسل أثر مفيد ومشفى لأمراض الجلد ولقد شرح العلماء في هذا المقام كثير من التجارب تثبت فاعلية العسل في معالجة أمراض الجلد مثل الدكتور أ. شاروكوفسكي الروسي والذي نشر منذ أكثر من قرن مضى يقول : الخراريج السميكة مثل تلك التي توجد في الأكف أو الأقدام يجب أن تعالج بالعسل المخلوط بالدقيق في صورة لبخة .

ويقول فيولين في كتابه (الطب الصيني) إن الخراريج والدمامل المؤلمة تعالج بكمادة (بلبخة) مصنوعة من أوراق الشيح والثوم وتسحن مع بضع حبات من الملح والقطاني والخل والعسل .

ولقد وجد العلماء الروس أيضاً أن علاج العسل المزدوج أثبت بصفة ملحوظة أثره في حالة سل الجلد في

الوجه مع أورام في الأطراف وأنتج الدهان بالعسل الطرد السريع للباب الداخلي الميت للأورام وندوب كثيفة ـ بالإضافة للدهان بالعسل كان المريض يعطى ٦٠ مم عسل في اليوم مدة ١٢ يوماً» .

العسل وعلاج أمراض العيون :

يفيد العسل في علاج التهاب الجفون والملتحمة والقرنية وقد عمل منه مرهم أضيف اليه ٣٪ سلفات واستعمل في علاج قرح القرنية البطيئة الإلتئام وكانت النتائج مذهلة . وفي حالات كثيرة عولجت التهاب القرنية وتقرحها بالعسل غير المخلوط بشيء وكانت نتائج ممتازة .

وجود فيتامين ب ، أو الريبوفلافين في العسل يساعد على تحسين القدرة على الإبصار ، ويـزيد المقـاومة للميكروبات العنقودية والسبحية ويمنع أعراض فقر الدم والنزيف ويؤدي نقص هذا الفيتامين في الطعام الى حدوث قرح المصران الغليظ ويزيد تهيج الجهاز العصبي ويؤدي إلى البثور الجلدية في الوجه وأمراض العيون ، كما أن وجود فيتامين ب^{٣} أو حمض البانتوثيك في العسل يعمل على منع التهاب الجلد ، فيتامين هـ ، أو البيوتين الموجود في العسل

يحفظ الجسم من الإصابة بأمراض الإكزيما والقـوباء والدمامل والصدفية . وفيتامين ك الذي يفيد في وقف النزيف وفيتامين جـ الذي يزيد مناعة الجسم ضد العدوى .

العسل وعلاج السرطان :

يعتقد أنه يمنع مرض السرطان ، إذ وجـد أن النحل يفرز بعض العناصر الكيماوية التي تمنع نمو وانقسام خلايا حبوب اللقاح الموجودة بالعسل ، وقد قام الدكتور (هافاس) في فرنسا بلفت نظر الباحثين في هذا المرض الى أن من أهم النقط لدراسة وعلاج هذا الداء منع انقسام الخلايا لأن إنقسام الخلايا غير الطبيعي هو العامل على تكوين هذا المرض الخبيث . وقد دلت الشواهد على عدم وجود هذا المرض بين النحالين . وقد عزز هذا الرأي دكتور (بيك) في أمريكا بقوله بأن مرض السرطان غير معروف بين النحالين في الغالب . فهذا يرجع إما الى العسل الذي يتناوله النحالون باستمرار أو نتيجة الغذاء الملكي أو حبوب اللقاح الموجودة بالعسل أو أنها نتيجة لسم النحل الناتج من اللسع .

العسل وعلاج مرض السكري :

لوحظ في تجارب عديدة أن كثيراً من مرضى السكري تنخفض نسبة السكر في دمائهم ، فتصبح كما في حالة الأشخاص العاديين إذا تناولوا العسل ، ولا يمكن تعليل هذه الحالة إلا بوجود مواد مؤكسدة Catalyzers في العسل تجعل تمثيل سكره أكثر سهولة في الجسم ، فلا يظهر بنسبة مرتفعة بالدم ، ومما يساعد على تمثيله كذلك احتوائه على نسبة مرتفعة من البوتاسيوم ، ولكنه يجب على مرضى السكر القيام بتحليل دمائهم قبل تناول العسل وبعده لتحديد الكمية المسموح بها تحت إشراف الطبيب .

العسل وعلاج مدمني الخمور :

وجد أن للعسل تأثيراً ممتازاً لعلاج مدمني الكحول ، وذلك في مستشفى أنكون للأمراض العصبية والنفسية بإنجلترا ، حيث أعطي للمرضى محلول العسل بنسبة ٤٠٪ في ماء دافيء وقد يرجع تأثير هذا المحلول الى وقايته للكبد وتنشيطه للقلب أو يعود الى الهدم الكيماوي للكحول بفعل سكر الفركتوز أو الى تأثير مجموعة فيتامين ب التي تؤكسد بقايا الكحول الموجودة في الجسم .

العسل وعلاج تشنج العضلات :

كثيراً ما تزعج الإنسان اختلاجات تقلصية تطرأ على الجفون أو على زاوية الفم ، وهذه يمكن إزالتها والتخلص من الإزعاج الذي تسببه ، بأخذ ملعقتين صغيرتين من العسل مع كل وجبة من وجبات الطعام ، فتزول الإختلاجات عادة بعد أسبوع واحد من تعاطي العسل ، وكذلك تزول تشنجات العضلات التي تظهر من آن الى آخر ، وعلى الأخص أثناء الليل في عضلات الساق والقدم ، ولكنه يستحسن في هذه الحالات الاستمرار في تعاطي العسل بعد زوال الأعراض ، وذلك للحيلولة دون النكسة وعودة التشنجات من جديد .

العسل وعلاج التبول في الفراش :

وجد أن للعسل تأثيراً ممتازاً لمعالجة التبول في الفراش ، وهذا يمكن تعليله من أبحاث العلماء بأن العسل يسكن الجهاز العصبي ، كما أن سكر الفواكه في العسل له ما لكل سكر من خاصية إمتصاص الرطوبة فإنه يمتص الماء من جسم الإنسان ويحتفظ به طيلة مدة النوم ، وبهذه الطريقة يريح الكلى .

كما أن العسل يعتبر عامل هام على حفظ القلوية في الدم بالرغم من أنه حامض التأثير . وشأنه شأن البرتقال والليمون المالح حامضية التأثير ولكنها عامل مهم في تكوين وأحداث قلوية الدم . وحفظ القلوية في الدم عامل مهم في معادلة الحموضة الناتجة عن تكوين حمض اللاكتيك والكربونيك في أنسجة الجسم الناتجة عن الإجهاد (السبب الرئيسي للإجهاد هو تكوين حمض اللاكتيك والكربونيك في أنسجة الجسم) ، فإذا كان المخزن بالدم من القلوية قليل تكون النتيجة استمرار الشعور بالتعب ، ولذلك يجب تناول المواد الغذائية القلوية مثل الفاكهة والبقوليات الخضراء والبنجر والكرفس والبطاطس ، والإقلال من المواد التي تكون أحماض مثل اللحم والقمح والبيض والدقيق والأرز .

يعتبر العسل من مصادر الجمال من قديم الأزل ، فيعمل منه محلول للوجه مع اللبن إذ يغذي الجلد ويزيده بياضاً ونعومة ويقيه من الميكروبات ، وفي اليابان تستعمل السيدات محاليل يدخل فيها العسل لغسل الأيدي ، وفي الصين تعمل عجينة من العسل المخلوط بمسحوق بذور البرتقال لترويق البشرة ، وكذلك تعمل عجينة من العسل ومسحوق اللوز وبذور الخوخ والمشمش لتنعيم الأيدي ،

ويستعمل لنفس الغرض مخلوط العسل وصفار البيض وزيت اللوز .

كما يستعمل الروس بنجاح قناعاً للوجه يحتوي على العسل لتطرية بشرة الوجه وإزالة التجاعيد منها وتجميلها .

جرعات العسل العلاجية :

للأغراض العلاجية يستحسن أخذ العسل كمحلول في الماء لأنه بهذه الصورة يسهل إمتصاص مكوناته ووصولها الى مجرى الدم حيث تنتقل الى أنسجة الجسم وخلاياه . وقد دلت المشاهدات على أن أحسن جرعة يومية للشخص البالغ هي (١٠٠ ـ ٢٠٠ مم على الأكثر) ويجب أخذها بالطريقة الآتية :

٣٠ ـ ٦٠ مم في الصباح
٤٠ ـ ٨٠ مم في الظهر
٣٠ ـ ٦٠ مم في المساء

ويجب أن يؤخذ العسل إما قبل الأكل بساعة ونصف أو ساعتين أو بعده بثلاث ساعات .

شمع العسل كدواء

الشمع النقي الذي تفرزه النحلة مادة وحيدة لا يتكون إلا إذا تغذت النحلة قبل إفرازه بالسكر ، وبناء على ذلك لا حرج من الاعتقاد بأنه يحتوي على العناصر الموجودة في الرحيق الذي تغذت النحلة منه .

وفي العصور السالفة كان لشمع النحلة أهمية أكبر كثيراً من أهميته في العصور الحديثة ، إذ لم يعرف حينذاك من المواد الشمعية الأخرى أو المواد الشبيهة بالشمع الا القليل ، وقد استعمل في تحنيط الموتى وإضاءة المساكن والمعابد وعمل نماذج التماثيل ثم دخل استعمالات كثيرة أخرى ، ثم قل استعمال شمع النحل في العصور الحديثة باكتشاف أنواع أخرى من الشموع .

ويقول الدكتور/ أمين رويحة في كتابه «الطب الشعبي» عن شمع العسل ما يأتي « جاءت الى عيادتي سيدة برفقة ابنها البالغ من العمر ثماني سنوات ، لأفحص أنفه وأعالجه ، وهو مصاب منذ خمسة أشهر برشح شديد في أنفه ، مصحوب بإفراز سائل غزير ، ولم ينفع في معالجته حتى اليوم أي دواء ، وسبق أن عملت للولد وهو في السنة الثالثة

من عمره عملية استئصال اللوزتين وقد فحصت أنفه فوجدت فيه صورة الرشح الناتج عن فرط الحساسية ، فالجلد المخاطي الذي يكسو جدار الأنف الداخلي وجدته منتفخاً باهت اللون جداً ، ومغطى بإفرازات مخاطية ، وكان الولد يتنفس من فمه لأن الانتفاخ في أنفه بلغ حد الانسداد ولم يترك مجالاً لدخول الهواء للتنفس ، وبعد أن فحصت الولد فحصاً عاماً ، وفحصت أنفه فحصاً خاصاً ، أعطيته قطعة من شمع أقراص العسل ليمضغها لنرى تأثير ذلك عليه ثم عمدت بعد ذلك الى كتابة بعض التوصيات الطبية على ورقة لأعطيها الى والدته كمنهاج تسير عليه في معالجة الرشح عند إبنها .

وقبل أن أنتهي من المنهاج العلاجي وبعد أن أمضيت في كتابة ما كتبت منه نحواً من خمس دقائق ـ صاح الولد فجأة وقال : (أنفي انفتح إنني أستطيع التنفس منه) ولقد أعطيت أمه النقط لتستعملها في البيت ، وشرحت لها ما كتبت على الورقة من توصيات ، وفحصت بعد ذلك للمرة الثانية أنف الولد لأرى ما طرأ عليه بمضغ قطعة الشمع من تبدل .

لقد تراجع الإنتفاخ في الداخل كما لو عولج بمادة

قابضة وأصبح اللون في الجلد المخاطي وردياً بعد أن كان باهتاً ، وعند عودة الولد الى عيادتي بعد أسبوع وجدت أنفه ما زال منتفخاً ، والولد يتنفس منه وفمه مغلق .

وقد جربت مضغ شمع العسل مراراً عديدة عند أشخاص آخرين مصابين بالرشح وانسداد الأنف ، وشاهدت دائماً عند الجميع نفس النجاح .

وكذلك الحال في الجيوب الموجودة في الجمجمة ويكون تفاعل البول الكيميائي عادة قلوياً إذا أصيبت بطانة إحدى هذه الجيوب ، أو بضع جيوب معاً بالالتهاب ، وبمضغ قطعة من شمع العسل يتحول هذا التفاعل الى الحامض ، مما يبرهن لى حدوث تبول كيميائي في الجسم نتيجة لمضغ قطعة الشمع فعلى المصابين بالرشح إذن أن يتجنبوا استعمال الأغذية التي تكسب البول تفاعلاً قلوياً طيلة أيام الإصابة وحتى الى ما بعد الشفاء منها .

وقطعة الشمع اللازمة لهذا الغرض للمضغ لا يزيد حجمها عن حجم قطعة العلكة (اللبان) العادي ، وتمضغ في كل ساعة قطعة من الشمع مثل هذه ولمدة ربع ساعة ، تلفظ بعدها وتبصق الى خارج الفم ، وتكرر هذه العملية بقطع جديدة ٥ ـ ٦ مرات في اليوم ، فتزول الالتهابات

الحادة من الأنف والجيوب بعد يوم واحد ، أو حتى نصف اليوم من مزاولة العلاج ، فينفتح الأنف المسدود للتنفس ويزول ما كان يشعر به من آلام ، وتعود الى الجسم راحته .

ولكني أود أن أوصي بالاستمرار على مضغ الشمع كما ذكرنا الى ما بعد الشفاء بأسبوع للحيلولة دون حدوث النكسة ، وعودة الأعراض المرضية من جديد . والأفضل من هذا هو الوقاية من الرشح وذلك بمضغ قطعة واحدة فقط من الشمع يومياً منذ بداية الخريف حتى منتصف شهر يونيو ، كما تؤخذ الى جانب ذلك ملعقتان صغيرتان من العسل مع كل وجبة طعام .

وقد قال داود الانطاكي عن عسل النحل : «أنه يقطع البلغم والرطوبات بالمصصكي ، ويشفي الصدر بالكندر واليرقان والاستسقاء والحصى ، وعسر البول ، وضعف الشهوتين شرباً ، والجرب ويرد العين ونزول الماء كحلا بماء البصل الأبيض ، ويزيل رياح الأذن ورطوبتها بالانزروت والملح المعدني وبالنشادر يجلو البرص والبهق ، ويحفظ ما أودع فيه من ثمر ولحم ، ويشد البدن ، ويحفظ قوى الأدوية طويلاً ، وأن شرب بدهن الشونيز أزال وجع الظهر والمفاصل ، وهيج القوة الجنسية ، وأن لطخ

بالخل والملح نقى الكلف وحل الأورام ، وأن أذيب في الماء وشرب سكن المغص وقطع العطس، وشربته أوقيتان» .

وحتى يومنا هذا يشغل شمع العسل مكاناً بارزاً في الطب الشعبي . إقترح خاندروس استعمال شمع العسل أثناء الحرب العالمية الثانية وجرب فعلاً في عيادتين للجراحة في سفير ولوفسك وأتى بنتائج طيبة . وقد نشرت أخيراً الطبيبة كيتا لكينا نتائج تجاربها على الشمع وقد إكتشفت أن غراء النحل له خواص قتل الميكروبات من الفصيلة السبحية والعنقودية وبكتريا البوسيانس وكولاي ومكروب التيفوس وغيرها من الميكروبات . ومن هذا يتضح لنا إمكانية استخدام الشمع في قتل الميكروبات التي تصيب الجسم .

وقد علق القدماء أهمية كبرى على القدرة العلاجية لشمع العسل. كتب بلين « جميع أنواع شمع العسل تطري وتدفىء وتجدد الجسم الانساني وأنفعها الشمع الطازج » . وتشير المخطوطات الروسية القديمة الى أن الشمع يزيل كل القروح ، وإذا استعمل مع زيت البنفسج الحلو يريح القلب ، كما يشفي الدمامل ويطري الأوردة والجروح .

ويستعمل الطب الشعبي شمع العسل في علاج أمراض

كثيرة خصوصاً مرض الثعلبة . وبهذا الخصوص يجب أن يذكر المقال الخاص « بمشكلة علاج داء الثعلبة بعلاج شعبي « شمع العسل مع الزبدة » بقلم د . رابورت وهو باحث علمي من المعهد البيلوروس روسيا البيضاء للأمراض الجلدية والتناسلية . وفي هذا المقال ذكر أن المستحضرات التي استعملت في العلاج المحلي للثعلبة لها نتائج خطيرة إذ أنها تسبب الألم كما تترك أثراً غير مرض في الجلد وندوباً . . . الخ . أما الدهان المجهز من شمع العسل والزبدة فلا يحوي أي مادة مهيجة كما أن له أثراً فعالاً في الثعلبة .

وهناك قائمة من المستحضرات الصيدلية التي لا يمكن صنعها بدون الشمع مثل المشمع اللاصق ولصقة الزراريح (كانتايس) ولصقة الزئبق ومرهم الكافور ومرهم الزراريح (كانشاريس) المستعمل في الطب البيطري . . . الخ .

ويقترح الاستاذ ك . اليينيس استعمال المعادلة الآتية لإزالة التجاعيد :

٣٠ مم من الشمع الأبيض .
٣٠ مم من العسل .

٣٠ مم من عصير البصل .

٣٠ مم من الزنبق الأبيض White Lilly Juice

ويسخن على نار لينة في وعاء الفخار حتى يذوب الشمع ثم يقلب بعصا زجاجية حتى يبرد ويدهن الوجه بهذا الكريم في الصباح والمساء ويزال بقطعة من الكتان . ويعتقد الاستاذ اليينيس أن هذا الكريم لا يقتصر فقط على منع التجاعيد الجديدة من الظهور بل يزيل الموجود من التجاعيد أيضاً .

الغذاء الملكي كغذاء ودواء

ويسمى الفالوذج الملكي وهو عبارة عن مادة غروية غنية بمحتوياتها الغذائية وصفاتها الدوائية، ولقد قال هيدال أنها تحتوي على ٤٠,٩٤ ـ ٤٩,٧٥٪ بروتين وعلى ٧,٥٩ ـ ١٥,٤٨٪ دهن وعلى ٣,٣٤ ـ ٢,٣٤٪ مواد معدنية وفي المتوسط يحتوي الغذاء الملكي على ٤٥,١٥٪ من البروتين ١٣,٥٥ من الدهون و٢٠,٣٩٪ من السكريات مثل الجلوكوز واللفيولوز . وهذا بالاضافة الى أن الغذاء الملكي يحتوي على جميع الأحماض الأمينية تقريباً .

ولقد أثبت العلماء تجريبياً أن الغذاء الملكي قاتل للميكروبات وقد تعادل أو يزيد عن قوة حمض الفنيك في

هذه الخاصية وهذا يعلل بقاء الغذاء الملكي لمدة طويلة بدون أن يفسد أو يتلف ، كما أن هناك تجارب خاصة أثبتت أن الغذاء الملكي ينشط الغدد الجنسية ويزيد أوزانها فقد ضاعف وزن المبايض بعد قليل من الأيام . ويقول يويرتش (١٩٦١) أن **الفالوذج الملكي** يدرس الآن ويختبر ويجرب في كثير من المستشفيات والمعاهد الطبية في فرنسا .

وقـد أقـرت وزارة الصحـة الفـرنسيـة إختبـارات المستحضرات السائلة في الغذاء الملكي في أمبولات للحقن في العضل مع الماء الملحي وقد أدت الى الشفاء . وبعد ذلك أعطي التصريح بإنتاج مستحضرات الغذاء الملكي (الابسيرم) . وقد أصدر ويلسون (**١٩٥٥**) تقريراً عن نتائج تجاربه على الغذاء الملكي في اعادة بناء الأعضاء الضعيفة وفي الأمراض العصبية وفي ضعف الجهاز الدوري وغيرها . وهناك في معهد فلوريدا للسرطان يدرس أثر الغذاء الملكي على نمو الزوائد الخبيثة .

هذا ويقول مورو الطبيب الفرنسي الذي صنع مستحضراً من الفالوذج الملكي وعسل النحل وحبوب اللقاح أن للفالوذج الملكي خواص وقائية عالية وأن له أثراً خاصاً في منع الشيخوخة . ويتفق الباحثون والأطباء على أنه تبعاً لما

يحويه من وفير الفيتامينات والنشاط الهرموني فإن للفالوذج الملكي أثراً طبياً على الجسم الا أن الاسراف في استعماله يأتي بنتائج غير مرغوب فيها . ويقول سبحانه وتعالى في ذلك ﴿ كلوا واشربوا ولا تسرفوا ﴾ .

وأخيراً في عام ١٩٦٨ درست الصفات الدوائية للغذاء الملكي في مصر . وبوجه عام فقد كان للغذاء الملكي تأثير منشط لحركة الأمعاء مما يدل على أنه ملين ومقوي للعضلات المعوية وذلك لتأثيره على نهايات الأعصاب الباراسمباتاوية في جدار الأمعاء . وتبين أن له تأثير منبه لحركة الرحم كذلك حيث أنه سبب زيادة واضحة في هذه الحركة مما قد يشير الى إمكان أثره في إنزال دم الطمث الشهري .

له تأثير في سرعة النمو وعلاج الضعف الجنسي ، إذ لوحظ إزدياد النشاط والميل والجنس للأفراد المعالجين ، وذلك لاحتوائه على الهرمونات الجنسية بوفرة . كما وجد له أثر فعال في فتح الشهية سواء كان سوء الشهية طبيعياً أو ناجماً عن مرض طويل ، فتزداد بذلك تناول الوجبات الغذائية ويصحبها زيادة في الوزن . وله أيضاً أثر فعال في علاج أمراض سوء التغذية وكذلك في علاج الانهيار

العصبي وأجريت هذه التجربة في مستشفى الأمراض الصحية والنفسية بمدينة إيمولا بإيطاليا وكانت النتيجة تحسن حالة المرضى وزادت أوزانهم وتعدل مزاجهم وزادت قدرتهم على العمل الجسماني والذهني والقوة والمرونة الفكرية .

ولقد وجد الأطباء أيضاً أن له أثر في علاج أمراض الشيخوخة والتهاب البروستاتا . فقد قام دكتور دسترم في جامعة بوردو بفرنسا بتجاربه على ١٣٤ مريضاً بأمراض مستعصية ، وقد استعمل العلاج بالغذاء الملكي حقنا في ٧٠ حالة ، وعن طريق الفم في ٦٤ حالة ، وفي حالة الحقن استعملت الحقن في الحقن في العضلات بمعدل ٢٠ ملليجراماً من الغذاء الملكي المخفف كل يومين لمدة ٦ ـ ١٣ مرة تبعاً للحالة وإختار لذلك المسنين ضعاف الأجسام ذوي الحالات النفسية المنهارة من ٧٠ ـ ٧٥ سنة ، وظهر التأثير بصفة عامة عند الحقنة السادسة أو قبلها ، فإستعادوا شهيتهم وبذلك زادت أوزانهم ، وفي نفس الوقت عاد اليهم الشعور بالصحة ، وفي حالات المصابين بهبوط في ضغط الدم زاد الضغط لديهم فتمكنوا من الحركة وقاوموا الأمراض ، ولكنه لم يؤثر على ضغط المصابين بالضغط المرتفع ، وأفاد في التهاب البروستاتا ، وأعاد الدورة

الشهرية للسيدات اللاتي بلغن سن اليأس مبكراً وزادت المقاومة ضد الميكروبات ، وقد إتضح أن الغذاء الملكي له تأثيره الكبير على من يزيدون في العمر عن ٤٥ سنة .

وعند تناوله عن طريق الفم كان المريض يتناول كل يوم ٦٠ ملليجراماً من مستخلص جاف للغذاء الملكي على دفعتين كل منها ٣٠ ملليجراماً وكانت أعمار المرضى تتراوح بين ٤٦ - ٨٩ سنة فتحسنت حالات ٤٤ مريضاً أي بنسبة ٦٧٪ وكان التأثير أكثر وضوحاً في المسنين عنه في الشباب ، وفي بعض الحالات يؤدي الغذاء الملكي الى زيادة النشاط الجنسي سواء كان الضعف ناجماً عن كبر السن أو عن مسببات أخرى .

له أثر فعال في تنبيه الغدد فوق الكلية . إذ ثبت أن الغذاء الملكي ينبه الغدة فوق الكلية ، أي له أثر هرموني ويزيد عدد الكرات الدموية الحمراء ويبدو أن أثره البيولوجي أكبر من أثره الكيماوي .

له أيضاً أثر فعال في علاج قرحة الاثني عشر . إذ أضيف الى العلاج العادي للمصابين بقرحة الأثني عشر ، فتحسنت حالاتهم بوضوح وذلك لتوفير فيتامين حمض البانتوثينك فيه .

سم النحل كدواء

يحدثنا التاريخ أن شارل الكبير وايفان الرهيب شفيا من النقرس بلدغ النحل وكان الطب الشعبي لا يقتصر على الاستفادة من الخواص العلاجية للعسل بل استفاد بسم النحل أيضاً .

وفي عام ١٧٦٤ نشر الاستاذ م . لوكوفسكي وهو استاذ علم الغابات في معهد الغابات ببطرسبرج (في الاتحاد السوفياتي) مقالاً عن الخواص العلاجية لسم النحل في علاج الحمى الروماتيزمية والنقرس وأمراض أخرى . وقد نصح الأطباء بدراسة هذا العقار الجديد .

ومن الحقائق الزائفة أنه نظراً لأن النحالين يصابون كثيراً بلذغ النحل فإنهم بمنجاة من الحمى الروماتزمية . وحين يستعمل على الوجه الصحيح فإن سم النحل عنصر علاجي ممتاز ، وحتى الآن لا توجد نظرية تفسر الخواص العلاجية العالية لسم النحل .

سم النحل وعلاج الحمى الروماتزمية

وجد من الملاحظات الإكلينيكية ما يوضح أن سم النحل

علاج خاص للحمى الروماتيزمية الحقيقية وكذلك في حالة مرضى سوكولسكي . أما في حالة الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل الناتج عن الزهري أو السيلان أو السل . وهذا ما أوحى لبعض الأطباء باستعمال النحل كسند للمعاونة في تشخيص الحمى الروماتزمية الحقيقية .

سم النحل وعلاج التهاب الاعصاب وآلامها (نيو ريتس ونيو رالجيا) .

كان الطب الشعبي منذ أمد طويل على علم بفاعلية سم النحل في الأمراض العصبية المختلفة . والمجلات والنشرات الخاصة بتربية النحل كثيراً ما تحوي مقالات على هذا الموضوع مدبجة بأقلام النحالين .

الأمثلة :

أصيب « ت » بعرق النسا في عام **١٩٤٤** ولم يشف منه الا في صيف عام **١٩٤٥** بعد أن إبتدأ العمل في منحل حيث كان يلدغ كثيراً بالنحل .

المريض (ي) عمره **٣٦** سنة دخل المستشفى في **٢** أغسطس سنة **١٩٣٨** يشكو من إزدياد المرض عليه وهو

التهاب جذور الأعصاب كما كان يشكو من الم في ظهره وفي الرجلى اليسرى في مسرى العصب الوركي وكان في ٢١ شباط سنة ١٩٣٨ قد رفع ثقلاً وعلى أثر ذلك شعر بآلام في الظهر و' جل اليسرى وكان يعرج في مشيته وبفحص العمود الفقري باليد ظهرت آلام في منطقة الفقرة القطنية الخامسة . وكانت حركته محدودة وخصوصاً الى الأمام وحساسية زائدة على طول العصب الوركي في الجهة اليسرى وعرق زائد . وكان البول والدم وسائل العمود الفقري عادياً ، وفحص القطن بأشعة إكس لم يظهر أي تغير ملحوظ .

وبحقن المريض تحت الجلد بسم النحل في الاماكن المؤلمة جداً . وبعد ست حقن زال الألم وسمح للمريض بمزاولة عمله .

سم النحل وعلاج أمراض الجلد :

إن سم النحل ناجح في علاج أنواع مختلفة من أمراض الجلد كما يتضح من الأمثلة الآتية :

«ي» كانت مريضة منذ مدة طويلة بطفح دملي في الوجه وفشل العلاج الطبي (بالاكتيول ودهان ستريتوسيد والسلفيدين) وعلى ذلك فقد قررت أن تستعمل العلاج

الشعبي (سم النحل) فبرهن على فاعليته .

«س» طفل كان مصاباً بسل الجلد (لوبس Lupns) لمدة خمس سنوات . وفي يوم من الأيام لدغته نحلة في الجلد المصاب وبسرعة وجد أن الجلد حول هذه النقطة باهت وبعد ذلك عولج بسم النحل فأخذ الجلد المصاب لون الصحة وتم الشفاء بعد ستة أسابيع من بدء العلاج .

سم النحل وعلاج الملاريا :

« ب » أصيب بالملاريا عام **١٩٣٤** وبعد ذلك ببعض الوقت بدأ العمل في منحل حيث كان كثيراً ما يلدغه النحل فأدى ذلك الى شفائه .

ومشكلة علاج الملاريا بسم النحل مهمة جداً وتستحق الدراسة الكاملة .

النحل وعلاج تضخم الغدة الدرقية المصحوب بجحوظ العينين :

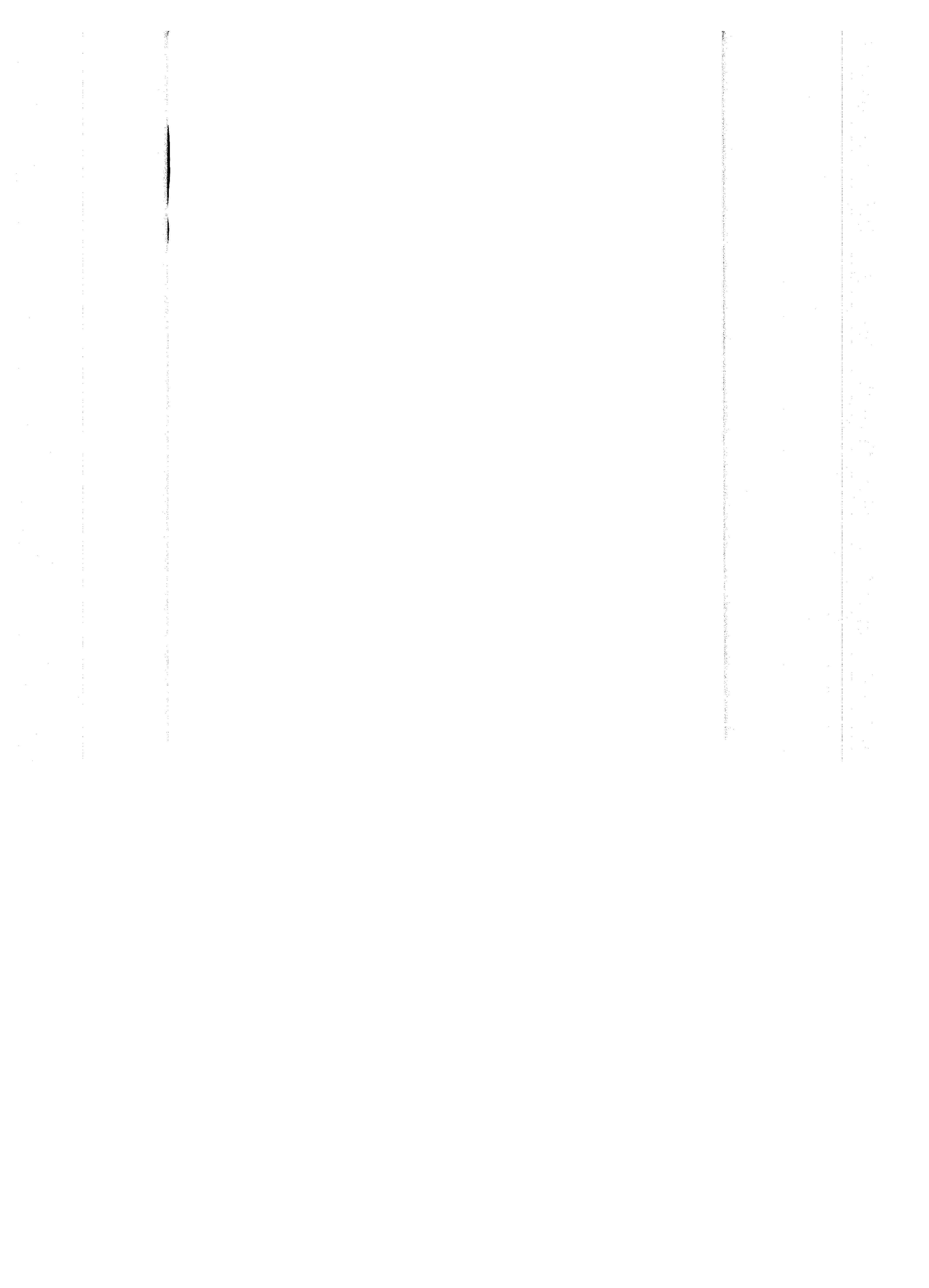
« ج » كانت مريضة بمرض باسداو منذ **١٩٣٢** وظلت حتى عام **١٩٤٧** تحت العلاج الطبي والطب الشعبي دون

جدوى ، فاستعملت نصيحة نحال وبدأت تعالج نفسها بسم النحل . وبعد لدغات قليلة شعرت بتحسن كبير ، وقل الورم ثم إختفى بسرعة .



الفصل الثاني

بعض النباتات الطبية التي أشار إليها القرآن الكريم



تزخر المملكة النباتية بالعديد من النباتات الطبية ذات القيمة العلاجية للكثير من الأمراض التي تصيب الانسان ، ومن بين هذه النباتات ما هو شائع الاستعمال في حياتنا اليومية نتناوله من حين لآخر كمنبه أو ملين أو مهدىء ، كما في الشاي والقهوة والحلبة واليانسون والتين والبلح والعنب والرمان والبقول والزيتون . . . الخ . ويعرف فن تركيب الأدوية من النباتات بعلم العطارة الذي ظل مزدهراً الى ما يقرب من ثلاثمائة سنة من الزمن ، ثم إنتقل الكثير منه حديثاً الى علم الصيدلة . ولقد كان لعلم العطارة أسس قوية ، وكان له علماء مبرزون تخصصوا فيه ونجحوا في ميدان العلاج التطبيقي بهذه العطارات . ويجب علينا الا ننكر الدور الذي قاموا به قديماً فعلى أكتافهم حملوا آلام البشر وعلى أيديهم كتب لكثيرين الشفاء .

ومن الأمور الهامة التي يجب أن ندركها أن العطارة ما زالت تمارس مهمتها حتى اليوم في علاج عدة أمراض بنجاح وفي ظل النهضة الطبية الراهنة يجب علينا نحن حاملي لواء العلم أن نتدبر أمر هذه العقاقير قبل تناولها ، ونحترس من الانسياق وراء وصفاتها التي قد لا تعتمد على علم أو دراية يبثها جاهل أو مشعوذ فتكون وبالاً على صحتنا التي هي أغلى ما نملك ، ورغم أن الكثير من المركبات الدوائية الحديثة والمستحضرات الطبية الشائعة يتم تصنيفها من النباتات الطبية وموادها الفعالة ، الا أنه يجب الحذر كل الحذر من تناولها تلقائياً دون استشارة طبيب مختص ومن أهم النباتات الطبية ذات القيمة العلاجية هي :

التين :

التين هو الثمرة المباركة التي ذكرها الله تعالى في كتابه العزيز وأقسم بها ﴿ والتين والزيتون وطور سينين ﴾ . وقد عرفه الفينيقيون واستعملوه كغذاء ودواء فصنعوا منه لزقات تشفي من البثور . واستعمله الفراعنة علاجاً لآلام المعدة ، وجاء العلم الحديث ليكرس أهمية التين في البرامج الغذائية وليكشف له منافع عديدة واستعمالات واسعة .

والتين نبات شجري كبير ، تؤكل ثماره رطبة وجافة ،

منه الأبيض الفرنسي والاصفر الدسم والبنفسجي الطبي .
والتين من الثمـار ذات القيمة الكبرى ، فهو قلوي يزيل من حموضة الجسم التي هي منشأ الأمراض ، وهبوط القوى والشعور بالوهن ، وهو كغيره من الفواكه القلوية لغسيل الكلى والمسالك البولية ، ومطبوخة في الماء أو اللبن شراب ملطف لمرض الحصبة والجدري والحمى القرمزية ، وهو مفيد جداً لـنزلات المسالك الهوائية ، ويستعمل مضمضة وغرغرة في تقرحات الفم واللثة .

ويقول ابن سينا أن التين مفيد جداً للحوامل والرضع ، كما يقول أبو بكر الرازي أن التين يقلل الأحماض في الجسم ويدفع أثرها السيء . وقد تبين فائدة التين في معالجة تقرن جلد العقبين .

وآكل التين المجفف مع الجوز في الشتاء ، دعم لقوة التين الغذائية ، لأن مزيج المادتين يهب آكلها مقداراً عالياً من السعرات الحرارية التي تساعده على مقاومة برد الشتاء وتمنحه قوة ونشاطاً .

والمواد الفعالة في التين هي مواد مطهرة وأخرى هلامية للبطن . ويستعمل التين من الخارج في معالجة الجروح والقروح النتنة بتضميدها بثماره المجففة والمغلية باللبن

الحليب العادي . ولهذا الغرض تشق بضع ثمار جافة بحيث يفتح داخلها تماماً وتغلى لمدة بضع دقائق بالحليب العادي ، وبعد أن تبرد قليلاً يغطى الجرح بحيث يكون سطحها الداخلي (الموجود به البذور) فوق الجرح مباشرة وتثبت فوقه بالقطن والرباط ويجدد الغيار ثلاث أو أربع مرات في اليوم الى أن يزول الإنتان بتاتاً بعد (٣ - ٤) أيام .

ومن الداخل : يعالج الإمساك عند المسنين وخصوصاً الشيوخ بنقوع الثمار الجافة وذلك بوضع (٣ - ٤) حبات من هذه الثمار في ربع كوب من الماء البارد وفي صباح اليوم التالي تؤكل الثمرات ويشرب ماؤ ها على الريق قبل تناول وجبة الإفطار .

والعصير الأبيض الذي من ساق ثمرة التين غير الناضجة ذو مفعول قابض ، وتستعمل لصنع نوع من الدواء يفيد في أمراض الجهاز التنفسي . وكان الأقدمون يدهنون اللحم القاسي بهذا العصير ليعيدوا اليه طراوته قبل طهيه . لأن ذلك العصير يحتوي على خمائر تشبه الخميرة التي تستعمل في ترويب اللبن .

ويفيد التين في معالجة الإمساك المستعصي ، فإن تناول بعض تينات في الصباح على الريق ، خير ألف مرة من

تناول الحبوب أو المساحيق الملينة ، ولا تختلف هذه الميزة في التين الطازج عنها في التين المجفف فكلاهما يحتفظ بخصائصه الملينة .

ويجب الإعتدال في تناول التين إذ أن كثرة البذور في الثمرة قد تسبب إضطراب الهضم ، ولذا يجب على المصابين بالتهابات الأمعاء بأن يقللوا من مقدار التين الذي يتناولونه بحيث لا يزيد عن خمس أو ست تينات في اليوم .

هذا ، ويفيد منقوع التين في علاج التهابات الجهاز التنفسي ، كالتهاب القصبة الهوائية والحنجرة ، كما أن تناول كأس من هذا المنقوع قبل كل طعام يفيد في تخفيف حدة السعال التشنجي الديكي ، أما إذا استعمل المنقوع غرغرة فإنه يخفف الآلام الناجمة عن التهاب البلعوم .

وقد قال قدماء الأطباء العرب في التين :

«ثمر شجر معروف ينمو كثيراً بالبلاد الباردة فإذا نزل الماء على ثمرته فسدت ، وأجوده التين الكبير المكبب وهو يفتح السدود ويقوي الكبد ، ويذهب الباسور وعسر البول وهزال الكلى والخفقان والربو وعسر التنفس والسعال وأوجاع الصدر وخشونة القصبة وفي نفعه من البواسير حديث

حسن وإذا أكل بالجوز كان أماناً من السموم القتّالة ومع اللوز والفستق يصلح الأبدان النحيفة ويزيد في العقل وجوهر الدماغ ومع القرطم يسهل الأخلاط الغليظة وينفع في القولنج والفالج . والتين ينفع في إزالة الأورام الغليظة وأوجاع المفاصل والنقرس . «رماده ينفع مع الزيت ينقي القروح ويبيض الأسنان وينفع اللثة .

التين الشوكي :

فاكهة تنتشر في البلاد الحارة والمعتدلة وبخاصة في المناطق الجبلية والرملية منها . والتين الشوكي ذو قشرة سميكة مملوءة بالأشواك الدقيقة واللب يحتوي على بذور . وأهم ميزاته هي فعله الملين ، فهو بديل ممتاز للعقاقير الملينة ويمكن أخذه صباحاً على الريق بهذه الصفة . أما إذا أخذ بعد الطعام فإن له مفعولاً هاضماً ممتازاً .

البلح :

البلح اسم لثمرة النخل فإذا نضج فهو الرطب ثم التمر . ولقد دلت الحفريات التي أجريت في مقابر الفراعنة ، على شدة تقديرهم له ، حتى نقشوه على جدران معابدهم ، وأشادوا بفوائده غضاً وجافاً وتمراً ، وفي كثير من

الأديرة القبطية كتابات ومذكرات تدل على مدى ما كان للتمر من قيمة غذائية بالنسبة للقساوسة والرهبان ، ولعل ذلك يرجع الى أنه كان طعام السيدة « مريم » أيام حملهابالسيد المسيح عليه السلام .

وفي تاريخ العرب وقصص حياتهم وحروبهم ، دور كبير للتمر كغذاء رئيسي من أغذيتهم بصورة تفسر لنا كيف استطاعوا أن يجدوا القدرة على أن يقاتلوا الدول والجيوش ، ويفتحوا البلاد والأمصار ، وليس في بطونهم سوى بضع تمرات ، وعثر على نوى البلح بمصر من العصر الحجري .

إن البلح ، هذه الفاكهة الصحراوية الممتازة ، لهو الغذاء الرئيسي الذي يتناوله سكان الصحراء وله الفضل في منحهم القوة والرشاقة والطول ، والمناعة ضد الأمراض وذلك لأنه يعتبر غذاء كاملاً لكل ما في الكلمة من معنى .

وللبلح قيمة غذائية مرتفعة لا تقل عن اللحوم إذ البلح يحوي ميزاتها كلها ولكنه ليس له شيء من أضرارها التي قد تحدث نتيجة للإكثار منها ، ولذلك كان البلح فاكهة غذائية مفيدة وطعاماً شعبياً هاماً ، وهو كذلك دواء صالح للأمراض نافع لكثير من العلل .

إن البلح يحتوي فيتامين (أ) فهو لذلك يحفظ رطوبة العين وبريقها ويمنع جفاف الملتحمة والعش الليلي وجفاف الجلد . والبلح يفيد الشيوخ الذين بدأوا يعانون قلة السمع أو ضعف الأعصاب السمعية .

وهناك صفة نفسية هامة للتمر ، هو أنه يضفي السكينة والدعة على النفوس القلقة المضطربة وكذلك المزاج العصبي الناجم عن نشاط الغدة الدرقية الرابضة في مقدم العنق ، إلى ازدياد إفرازاتها . وقد عرف أخيراً بأن بعض النباتات والثمار لها خاصة الحد من نشاط الغدة الدرقية ، نذكر منها الجزر والسبانخ واللوز والمشمش وفي طليعة هذه النباتات التمر .

لذلك فإننا ننصح بإعطاء كل طفل ثائر عصبي المزاج بضع ثمرات من التمر في صباح كل يوم لتضفي السكينة والهدوء على نفسه ، فتحد من تصرفاته واضطرابه . . بل إني أنصح كل قارىء لا يستسيغ تناول الإفطار أن يأخذ بضع تمرات مع كوب من اللبن الحليب صباح كل يوم فتزوده بالوقود اللازم لفكره وجسده طول النهار بخلاف تهدئة أعصابه .

والتمر غني بالفسفور بنسبة عالية . وإذا عرفنا أن

الفسفور يدخل في تركيب العظام والأسنان ، وأن الفوسفور هو الغذاء المفضل للحجيرات النبيلة في جسم الإنسان وهي حجيرات الدماغ والتناسل أمكننا أن ندرك قيمة التمر الدوائية في تعويض ما يفقده أرباب الفكر والقلم ، وما يصيب الشباب من إنهاك تناسلي عندما يندفعون وراء ملذاتهم وشهواتهم . . . وأمكننا أن نعرف أيضاً مدى أثره في القوة الجنسية ، فإليه يعزو الغربيون سبب نشاط العرب الجنسي وتفوقهم على الغربيين في هذا المضمار .

ويحتوي البلح على نسبة كبيرة من السكر (٢٠ - ٣٠٪) ، والتمر أفضل من البلح إذ يتركز به السكر حتى يصبح حوالي (٧٠ - ٨٠٪) ولذلك فهو أفضل الفواكه من ناحية القيمة الغذائية وإن كان ينقصه فيتامين (ج) .

والبلح يفيد في حالات اضطراب المجاري البولية ويدر البول ، ويساعد الجهاز الهضمي وينبه حركته ، ويسبب في الأمعاء ليناً لطرد البقايا الغذائية فيزيل الإمساك .

وإذا ما أكل البلح قبل نضجه فإنه يوقف الإسهال ويسبب الإمساك ويستعمل مغلياً في الالتهابات ويوقف النزيف الدموي الذي يتسبب عن البواسير والتهابات اللثة .

وتبين من البحوث التي أجريت أن البلح منبه لحركة

الرحم ، وزيادة قوة إنقباضاته ، أي أنه يقوي العضلات الرحمية والإنقباضات العضلية في الحمل المتقدم فقط مما قد يجعله مساعداً للوضع أثناء الولادة .

ويعتقد العلماء أن وجود الأملاح المعدنية القلوية في التمر تسبب تعادل حموضة الدم المتأتية عن تناول النشويات بكثرة ، والمعروف أن حموضة الدم هي السبب في عدد غير قليل من الأمراض العائلية الوراثية كحصيات الكلى والمرارة ، والنقرس ، وإرتفاع ضغط الدم والبواسير وغيرها .

وقد قال قدماء أطباء العرب في التمر : كثير الأنواع حتى أنه يزيد على خمسين صنفاً ، وأجوده العراقي الرقيق القشرة ، الكثير الشحم ، الحلو النضيج الذي إذا مضغ كان كالعلك ، وأكثر ما ينشأ بالبلاد الحارة اليابسة التي يغلب عليها الرمل كالمدينه المنورة والعراق وأطراف مصر . وقيل أنه يقطع السعال المزمن وأوجاع الصدر ، ويستأصل البلغم خصوصاً إذا أكل على الريق . ويغذي كثيراً ويولد الدم القوي ويصلح أوجاع الظهر ، ويقوي الكلى المهزولة ، وإذا طبخ بالحلبة وشرب قطع الحمى البلغمية ، وبالأرز يصلح المهزولين ، وبالحليب يقوي الباه . وإذا أحرق نواه أنبت هدب العين وأحد البصر وسود العين ومنع الجرب .

الرمان :

الرمان هو إحدى الفواكه المعروفة منذ القدم ، فقد عرفتها الأقوام السالفة ، واكتشفت كثيراً من خصائصها وفوائدها وذكرت ذلك على جدران معابدها ، ونقشت صورتها في تماثيلها ورسومها ، وزرعها واستخدمها الفراعنة في علاج كثير من الأمراض .

وللرمان قيمة غذائية كبيرة ترجع إلى إحتوائه على السكر وقليل من البروتين والدهن والأملاح والفيتامينات وبعض الأحماض العضوية ، وللرمان فوائد طبية عدة عرفها الأقدمون ، فقد قيل عن شرابه أنه مسكن للآلام وعن قشره أنه قابض للاسهال ، وعن بذوره وعصيره أنهما قاتلان للدود المعوي وعن منقوع قشر ثماره أو غليه أنه مانع للأنزفة الدموية وخصوصاً في حالات البواسير والأغشية المخاطية وقرحات اللثة . وعلاوة على ذلك تعتبر عصارة الرمان الوردية التي فيها حلاوة وحموضة في الطعم شراباً مفيداً جداً في الحميات ولإطفاء الظمأ في الحر الشديد .

وذكر في ورقة طبية فرعونية قديمة تسمى ورقة زويحا « عندك قشر رمان فكسره واسحقه مع النبيذ وادهن به آثار

الجرب في الجلد فإنه يزيله » . وهذه الورقة مكتوبة باللغة القبطية القديمة .

أما الجزء الصلب من لب الرمان (وهو بذرة) فترتفع فيه نسبة البروتين إلى ٩٪ والمواد الدهنية إلى ٧٪ . والرمان يعتبر هاضماً وبخاصة بالنسبة للشحم والدهن . ولحاء جذور الرمان تحتوي على مواد فعالة أهمها مادة قلوية تسمى (بيللشيرين) والثانية (أيزوبيلتيرين) وتوجد هاتان المادتان بنسبة حوالي ٢٥ , ٠٪ في لحاء الجذور ، ولهما تأثير طارد للدودة الشريطية . كما يحتوي اللحاء أيضاً على كمية وفيرة من حمض عفصي تانيك وهي مادة قابضة .

ولعلاج الإسهال يستعمل قشر ثمرة الرمان بغليه في الماء بنسبة واحد إلى عشرين ويؤخذ منه بعد تصفيته ملء ملعقة حلو ثلاث أو أربع مرات يومياً في حالات الاسهال الشديد والدسنتاريا .

وقد جاء في مفردات ابن البيطار (إذا أحرق قشرة الرمان وخلط بالعسل وطلي به آثار الجدري وغيرها أياماً متوالية أذهب أثرها) .

العنب :

العنب فاكهة قديمة من الأشجار المتسلقة ورد ذكره في التوراة وفي كثير من حكايات الأولين وكرس الأغارقة القدماء إلّهاً من آلهتهم للخمر المصنوع منه .

ومن الثابت أن العنب هو أغنى الفواكه فائدة على الإطلاق ، وأن له دوراً فعالاً في بناء الجسم وتقويته وترميم أنسجته . وعلاج كثير من أمراضه بالإضافة إلى قدرته على الوقاية من عدد غير قليل من العلل والأمراض .

والعنب فيه نوعان من السكر ، الجليكوز (سكر العنب) والليفولوز (سكر الفاكهة) وهما يشكلان في حد ذاتهما عنصر غذائياً ذا قيمة كبرى ، وهما أسهل السكريات هضماً وتمتص مباشرة في الجسم . وهذا هو السر في إعطاء عصير العنب للناقهين .

والعنب غذاء سريع الهضم جداً ، له فوائد كبيرة في الوقاية والعلاج على السواء : فهو مفيد في حالات سوء الهضم والامساك والبواسير والحصاة البولية ، والنقرس والتسمم المزمن بالزئبق والرصاص ، وإزدياد الضغط الدموي . وهو منشط قوي لوظائف الكبد ، وينصح بإعطائه للرضع والكهول وبصفة خاصة للمصابين بفقر الدم

والعصبيين ومن ينقصهم الكالسيوم والناقهين وزائدي البدانة .

والعنب مفيد للرياضيين والعمال الذين يعملون بمشقة فيعينهم على استعادة قواهم ومرونة عضلاتهم وطاقتها . وليس من حرج على الإنسان إذا أكثر من تناول العنب بشرط أن تكون أمعاؤه سليمة . ويحضر من الحصرم شراب يفيد في إزالة السمنة .

والزبيب مزيل للحموضة من الدم وملطف صدري ويحضر منه مطبوخ ينفع غرغرة في النزلات الخفيفة .

وعصير العنب الطازج له فوائد كثيرة ، ومن الضروري تناوله في المنازل بعد عصره مباشرة لأنه له خاصية التخمر السريع . ويعطى العصير للمرهقين من رجال الأعمال وإلى الناقهين والمصابين بالنحافة الزائدة .

إن عصير العنب يحتوي على كثير من الأحماض العضوية الطبيعية ، وهذه الأحماض تختلف عن الأحماض الناشئة عن الهضم ففي حين أن الأخيرة تسبب أحياناً بعض حالات الحموضة الضارة ، تقوم أحماض عصير العنب بمعادلة الأحماض الضارة ، وإبطال آثارها السيئة .

والعنب إذا أخذ ببذوره وقشره يسبب الاسهال نظراً لتراكم هذه البذور والقشور مما ينبه جدران الأمعاء ويساعدها على طرد محتوياتها .

وأوراق العنب تؤكل وهي ذات فائدة عظيمة وغنية بالأملاح والفيتامينات .

ويقول قدماء أطباء العرب في العنب ما يأتي :

« أشهر من أن يعرف يختلف بحسب الكبر والاستطالة وغلظ القشر وعدم البذر وكثرة الشحم واللون والحلاوة إلى أنواع كثيرة كالتمر ، وأجوده الكبير الرقيق القشر القليل البذر الحلو ، وهو أشهى الفواكة وأجودها غذاء يسمن ويصلح هزال الكلى ويصفي الدم ويعدل الأمزجة الغليظة وينفع من السوداء وقشره يولد الأخلاط الفاسدة وكذا بذره ، وشرب الماء عليه يورث الاستسقاء ولا ينبغي أن يؤكل فوق الطعام » .

الزيتون :

يستخرج منه زيت الزيتون وخاصة من البذور وله تأثير ملين ومسهل ويمكن استخدامه في حالات الاسهال . كما أنها تستعمل وتدخل في عديد من المستحضرات الصيدلية

والمركبات الطبية للشعر والجلد والمراهم والمروخات كما يستخدم مقلي ورق الزيتون لخفض ضغط الدم .

الفول الأخضر

يلعب الفول دوراً هاماً في تغذية سكان حوض البحر الأبيض المتوسط ، حتى أطلق عليه اسم « لحم الفقير » وذلك بسبب كمية البروتين الموجودة فيه والتي تعتبر اللحوم غنية بها .

وتحتوي قشور الفول على فيتامينات ناجمة عن التفاعل مع أشعة الشمس ، وحسناً نفعل عندما نطبخ الفول بقشوره فهي تمدنا بما فيها من فيتامينات ، كما تمنع عنا الإمساك ، وتتيح لنا فرصة الإفادة من مادة الكلوروفيل الموجودة فيها وهي المادة الخضراء التي تمتص روائح الجسد .

كان يعمل قدماء المصريين مسحوق الفول ضماداً مسكناً للركبة المتألمة ، وضمن لبخة لخراج متكون ، وضمن لبخة لغدة متقيحة وضد الإمساك .

ولازهار الفول وقرونه الخضراء خواص مدرة وتكافح الرمال البولية ، فتؤخذ حفنة من أزهار الفول وتوضع في كـوبين كبيرتين من الماء وترفع على نار هادئة لمدة ساعة

تقريباً ، ثم يشرب المنقوع صباحاً على الريق . وهذه الوصفة تغير في زيادة إدرار البول ، وحل بـلورات الرمال المتراكمة في الكلى ومجاري البول كما أنها تفيد في حالات عسر الهضم .

العدس :

العدس من أقدم الأغذية البروتينية النباتية التي عرفها الإنسان وهو يزرع بكثرة في كثير من المناطق التي في حوض البحر الأبيض المتوسطة ويقبل على أكله الفقراء في تلك المناطق لكونه غذاء رخيصاً .

ويفيد العدس في حالات ضعف الدم والأنيميا لإحتوائه على نسبة عالية من الحديد ويفيد أيضاً في حالات نقص الكالسيوم فيساعد على نمو العظام والأسنان وخصوصاً في الصغار .

ولكثرة وجود الكبريت في العدس فإنه قد يسبب إنتفاخاً إذا أكثر أكله ، كما أن العدس معرق ومدر للبول ، ولقد قيل أن مسحوق العدس يستعمل كلبخة توضع على الأورام فتصرفها وعلى أماكن الرشح فتوقفه ، ولا بد من التنويه بأن احتواء العدس على مادة البيورين وعلى الحمض البولي

يجعل أكله ضاراً للمصابين بالنقرس .

الترمس :

يعرف في العطارة باسم (دقات الترمس) وهو مفيد للطفح الجلدي وحمو الثيل ، وبتقطير الترمس تقطيراً جافاً أي وضعه في أبريق مقفل على النار يحصل منه على زيت مرهمي مختلطاً بالكربون ورماد الاحتراق ، وهذا المرهم يفيد فائدة عجيبة في حالات الإكزيما والبثور إذا استعمل أياماً متتالية بغير أن يغسل المكان المصاب بالماء ويصفه بعض العطارين .

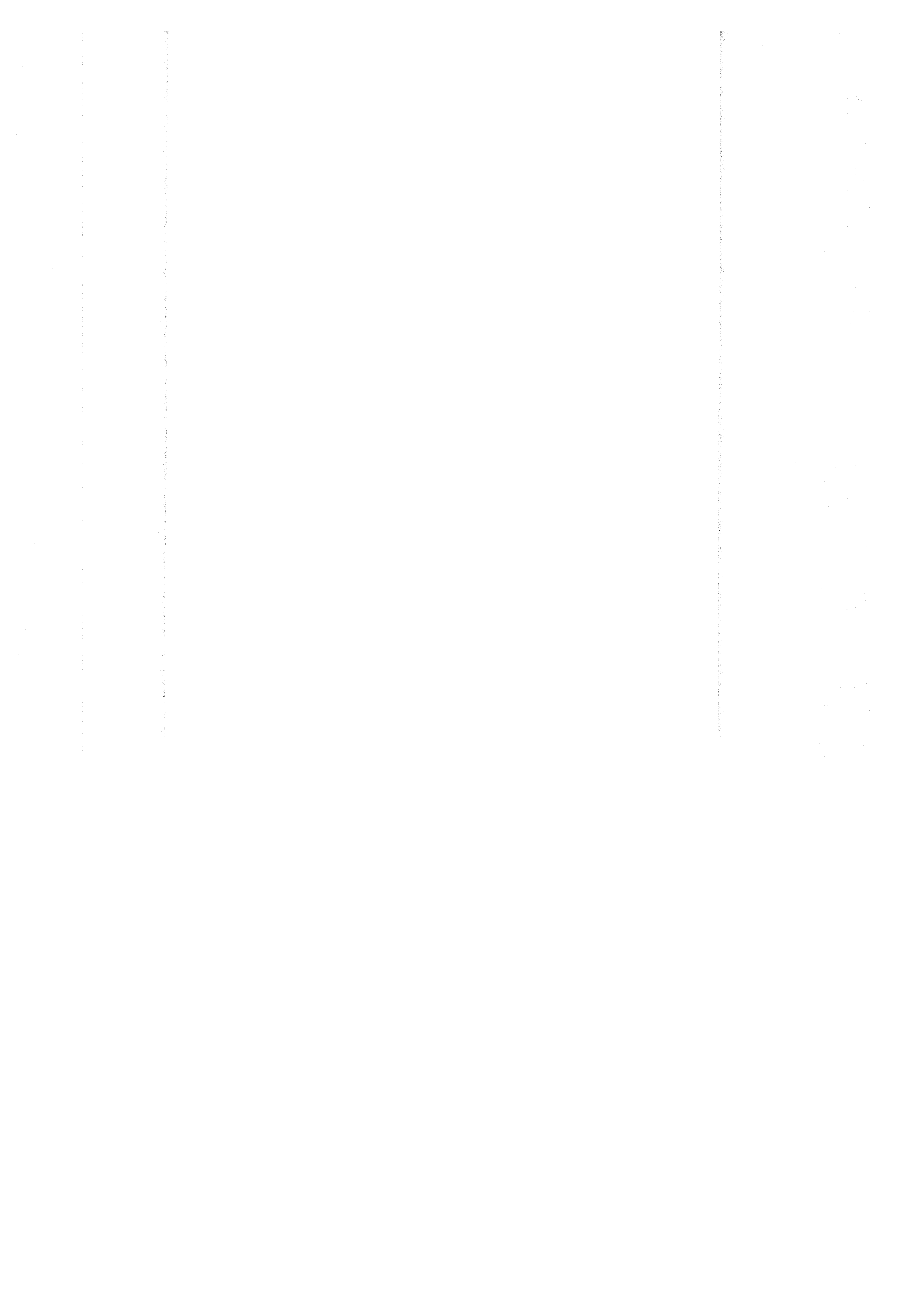
ومطبوخ البذور مدر للبول وهاضم للأكلات الثقيلة ، ويطرد بعض أنواع الديدان وهي الديدان الشريطية ، فهو يرخي العضلات المعوية بجانب تهيج الديدان الأمر الذي يستدعي إعطاء شربة مسهلة بعدها لكي تزيد حركة الأمعاء ، وتساعد على طرد الديدان الزائدة الحركة التي تكون قد إنفصلت بحركتها .

ولما كان الترمس يحتوي على مادة « اللينين » وهي مكونة من الكالسيوم والفوسفور ، فإن المصاب بضعف من نقص هاتين المادتين يجد فيه مقوياً للأعصاب إذا استعمله

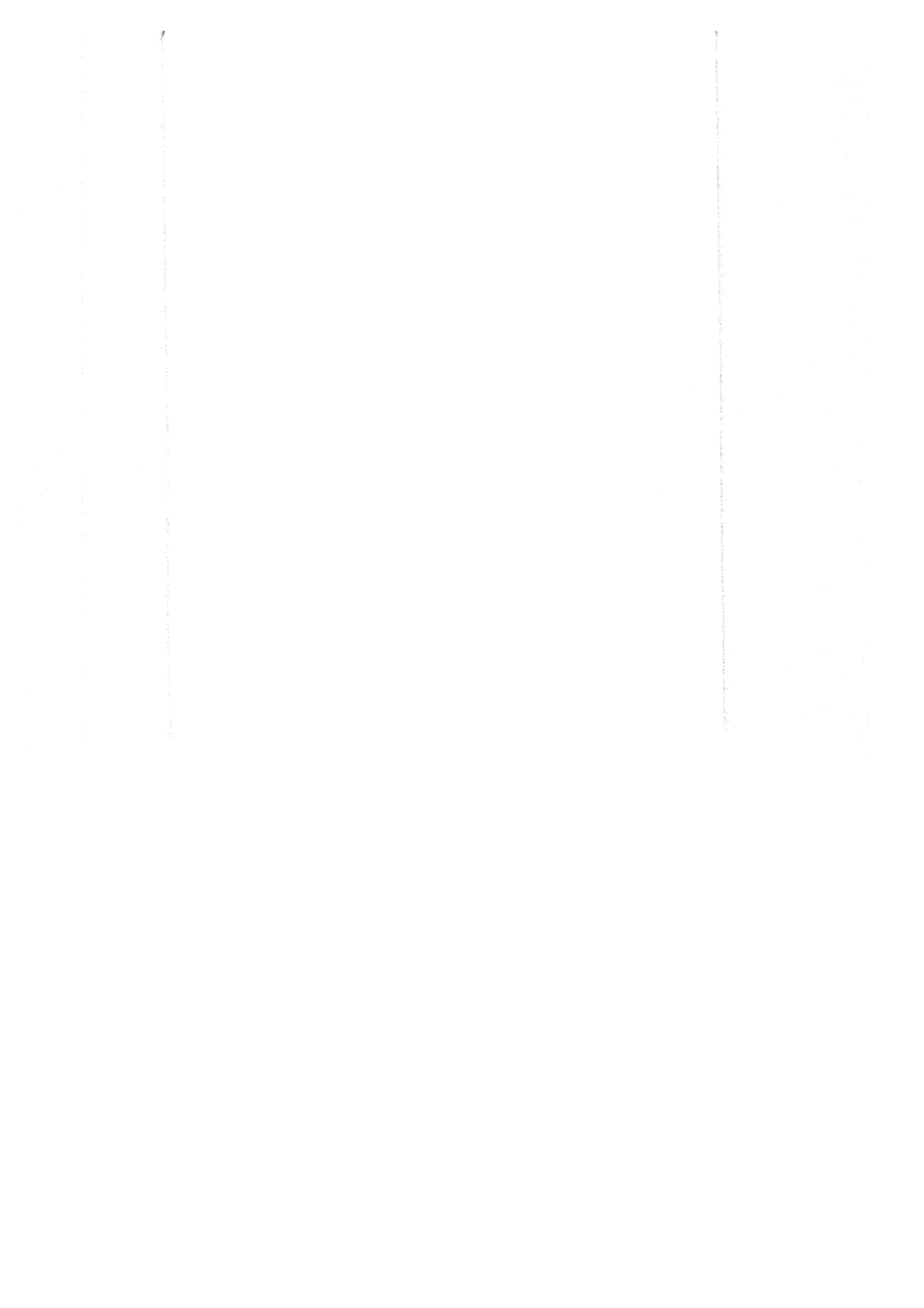
كثيراً ومن هنا نرى أن الفكرة المعروفة في العطارة أنه مقو للأعصاب تستند الى أساس حقيقي .

والترمس من المواد التي أثبتت التجارب أنها تأثيرها الانقباض على عضلات الرحم ، وتنبه حركتها ، وتنشط إنقباضاتها ، وهي بذلك تشابه هرمون البتيوترين ، وهو خلاصة القوة المخية النخاعية الخلفية ، وهذا يفسر ظاهرة الإجهاض في بعض الحيوانات التي قد تأكل الترمس خطأً .

والترمس من المواد التي أثبتت التجارب أنها تخفض ضغط الدم ، كما ثبت أيضاً من التجارب الحديثة أن الترمس المر يشبه الاسبارتين في تأثيره أي أنه مقو للقلب ومنبه له . والماء الذي غلي فيه الترمس يفيد في علاج السعفة وهي بثور الرأس ، كما أنه يفيد الشعر ، ويقتل الذباب والحشرات . وكما أن له تأثير مخفض للسكر وهو يفيد في مرض البول السكري .




الفصل الثالث
بعض الوصفات
الطبية القديمة



علاج السكري :

يحمص مقدار ٥٠ جراماً من الترمس و٥٠ جراماً من الحلبة و٥٠ جراماً الهندي شعير وتسحق لكي تصبح ناعمة وتمزج مع بعضها ، ثم يضاف اليها ٥٠ جراماً مسحوق صبرا شقرا و٢٥ جراماً من المانيزا و٥٠ جراماً من الكربونات وتعبأ في برشانات نمرة ١ ويؤخذ منها حبة صباحاً وحبة مساءً بعد الأكل بساعة .

علاج أمراض الجلد :

وصفة لعلاج عضة الإنسان « كندر ومقرة صفراء ومرارة ىقرة . تمزج معاً ويضمد الجلد بها » أو (يضمد مكان

العضة بلحم ضباع في اليوم الأول وبعد ذلك يعالج بزيت وعسل الى أن يشفى ثم ضع زيتاً وشحماً حتى يشفى تماماً) . وصفة لإزالة إفراز القراع (بذر خروع ودهن وزيت أهليلج، تمزج ويدهن به يومياً) . وصفة لرائحة العرق (بيضة نعامة ودرفة سلحفاة وعقص الطرفاء) . وصفة لطرد قشر الرأس (مسحوق شعر مطحون ومحمص . ومسحوق فلة محمصة ودهن طري وتمزج معاً ويدهن به) .

علاج السعال والنزلات الصدرية

١ ـ يحضر ٥٠ جرام سلمكة وشمار ٢٠ جراماً ، ويانسون ٢٠ جراماً و ١٥ جراماً كزبرة ، و ١٥ جراماً بذر كتان و ٦٠ جراماً سكر نبات . تمزج هذه المقادير مع بعضها وتوضع في ١٦ كوب من الماء ، وتغلى على النار حتى تصفى ٨ كبايات .

٢ ـ يحضر ١٠٠ جراماً من اليانسون و ١٠٠ جرام بذر كتان و ٥٠ جراماً كزبرة تمزج مع بعضها وتضاف الى كباية ونصف من الماء ، وتغلى على النار .أولاً يؤخذ منه الشراب الأول كوباً واحداً على الريق والأكل بعد أربع ساعات ويوضع الباقي في البراد ، ثم يؤخذ الشراب الثاني ثلاث

مرات في اليوم مقدار ملعقة صغيرة بعد الأكل وذلك في اليوم الثاني أي أول يوم يؤخذ الشراب الأول فقط وفي اليوم الثاني يؤخذ الشراب الثاني . تكرر هذه العملية حتى الإنتهاء من شرب المستحضرين .

علاج الحروق والجروح :

١ ـ يوضع طين أسود في أول يوم وفي الثاني براز غنم يحرق ويسحن مع سائل خميرة. وفي اليوم الثالث يسحن جوزة عفص السفط في ماء الشعير والحنظل وتوضع في زيت ويضمد بها . وفي اليوم الرابع يمزج الشحم ودهن ثور ويردى محروق مع خروب يضمد بها . وفي اليوم الخامس يسحن الحنظل وتسحن مع برادة النحاس وتمزج ويضمد بها .

علاج لبعض الأمراض الباطنية :

١ ـ وصفة للبطن إذا مرضت (كمون ودهن أوز ولبن وتغلى وتؤخذ) .

٢ ـ وصفة لإفراغ البطن (لبن بقر وفاكهة الجميز والعسل ويسحق ويغلى وتؤخذ أربعة أيام) .

٣ ـ وصفة لضرف الصديد. من البطن (لحم ثور طازج وكندر وبرسيم حلو وفاكهة العرعر وبيرة غذية وتصفى وتؤخذ على ٤ أيام) .

٤ ـ وصفة لقتل الدودة الشريطية (حنظل وتريابنتينة ودهن ونطرون وصفراء ثور وتعمل على شكل كعكة وتؤخذ كل يوم) .

علاج الربو وضيق النفس :

١ ـ يسحق ٢٠٠ جرام من الحلبة ويؤخذ سفاً قبل وبعد الأكل مقدار ملعقة صغيرة ثلاث مرات باليوم.

ثم يسحق إصبع شرش الحلاة ويغلى في كبايتين من الماء يؤخذ بجانب مسحوق الحلبة مقدار فنجان قهوة بعد الأكل ثلاث مرات يومياً. يؤخذ لمدة ١٥ يوم.

٢ ـ وصفة لعلاج ضيق التنفس نتيجة الربو (يسحق ٥٠ جراماً مسكي و ١٠٠ جرام سكر نباتي و ١٠ جرام من أفرنجي تؤخذ سفاً مقدار ملعقة صغيرة مع قليل من الماء . صباحاً ومساءً يومياً حتى ينتهي هذا المزيج . ثم يستنشق بخار الحليب البقري المغلي بواسطة الأركيلة من غير نار ثلاث مرات بالأسبوع لمدة ١٢ مرة) .

علاج بعض أمراض الأطراف :

١ ـ لتليين الركبة (لحم سمين ومسحوق القمح والعسل وتسحن معاً وتضمد به الركبة)أو (فاكهة وملح بحري ودهن ثور ونخاع ثور وطحال ثور وعسل وبرسيم حلو وآس . تضم لبعضها ويضمد بها) .

٢ ـ لطرد الاستسقاء : دراو من الغيط وأبو زتيبة من البرك وتقليـان في الزيت وتدهن بهما الأرجل .

٣ ـ لتليين العصب في جميع الأعضاء (لحم ثور سمين تضمد به المواضع المريضة أو (لحم السمك الرعاد وعسل ويضمد به أربعة أيام) .

علاج لوجع الرأس المزمن :

تستعمل عجينة الحنة المركبة واليك طريقة صنعها :

يؤتى بـ ١٥٠ جراماً حمراء من الحنة و ٢٠ جراماً شيراز و ١٥ جراماً عرق دويد «حلب كوكي» من العرق و ١٥ جرام عود القرع و١٠ جرامات صبرا شقرا و ٥ جرامات أملج و ١٠ جرامات بذر نكوج و ١٠ جرامات ريحان و ٥ جرامات ختمية .

أولاً تسحق هذه المقادير وتترك جانباً .

ثانياً يمزج ٢٠٠ جرام من الشكم[1] في ليتر من الماء وتغلى على النار .

ثالثاً تمزج جميعها معاً حتى تصبح عجينة مركبة .

كيفية الاستعمال :

١ - يدهن الرأس بثلث العجينة لمدة خمس ساعات بعد ربط الرأس بقطعة من القماش ، ثم يغسل الرأس جيداً لإزالة المعجونة من على الرأس .

٢ - يدهن الثلث الثاني على الرأس بعد عشرة أيام ويترك لمدة خمس ساعات أيضاً بعد ربط الرأس بقطعة من القماش ، ثم يغسل الرأس جيداً .

٣ - وأخيراً يدهن الثلث الباقي على الرأس بعد عشرين يوماً ويترك أيضاً لمدة خمس ساعات ثم يغسل الرأس جيداً .

وبهذه الطريقة يزول الوجع تماماً ولا يعود المريض يشعر بأي وجع في رأسه بتاتاً .

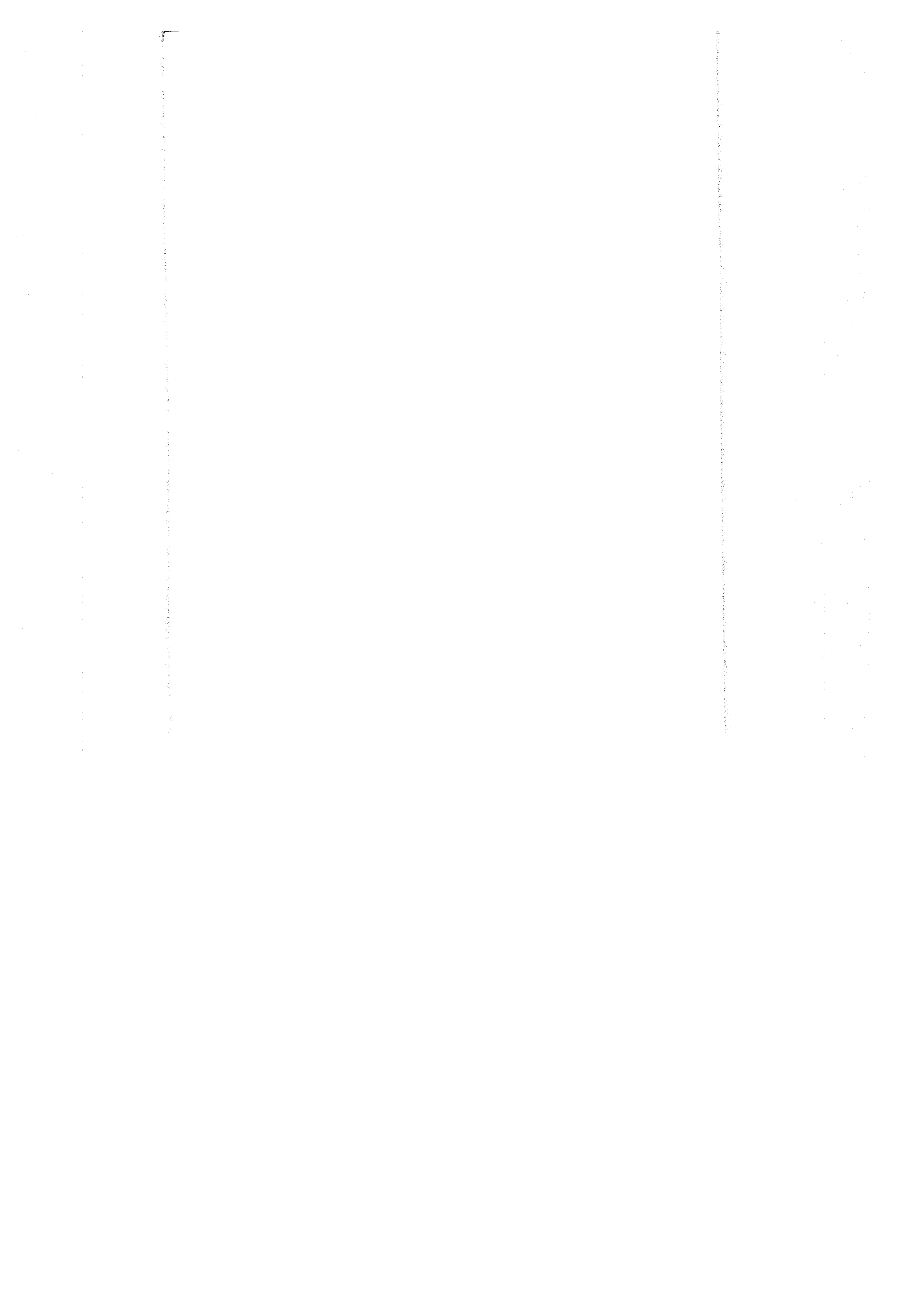
---

(١) نبات به مواد مسكنة للصداع . .

علاج للصرع :

أولاً يؤخذ مسهل صباحاً قبل الطعام . وفي اليوم التالي يعمل له كاسات هوا في الظهر بعد تشطيب الظهر بالشفرة المطهرة بالسبيرتو وفي خمس محلات شرط أن يكون التشطيب خفيفاً حتى لا ينزف دماً بغزارة داخل الكاسات .

يؤخذ طعاماً خفيفاً في الوجبات اليومية وعوضاً عن القهوة والشاي يؤخذ مغلى حشيشة القطة الممزوجة في لتر ونصف من الماء مع ٥ جرامات دقران . يؤخذ من هذا المغلى فنجان قهوة بعد كل وجبة طعام بنصف ساعة . يعمل علاج مغلى جديد لمدة خمسة عشر يوماً .



المراجع

المراجع العربية

القرآن الكريم

طب النبي عليه الصلاة والسلام
. . . . للعلامة السيد محمد مهدي السيد حسن

الطب المصري القديم . . . . حسن كمال

الالبان ومنتجاتها . . . . محمد يوسف سليم

اللبن مستخرجاته ومستحضراته . . . . عمر البارودي

المسوعة الغذائية . . . . علي محمود عويضة

الغذاء دواء وداء . . . . عبد العزيز شرف

الانتاج الحيواني في مجال الدواء . . . . عبد العزيز شرف

العلاج بعسل النحل . . . ب ـ يويديس ترجمة منى الحلوجي

أسرار الطب العربي القديم . . . . . سعيد جرجس كويلي

حياة الطفل .... مصطفى الديواني
عالم النحل ومنتجاته
...... احمد عباس عبد اللطيف واحمد محمود أبو النجا
نحل العسل وشفاء الأمراض ... احمد لطفي عبد السلام
مبادىء تكونولوجيا الألبان .... ابراهيم الحجراوي
.... أمين اسماعيل
.... سمير أبو دنيا
.... عبد المنعم يوسف
.... فاطمة سلام

المراجع الاجنبية

Alstead and Macarthur - Clinical pharmacology
A.A Zinab - Biochimical of honey
Malli.Y - The use of Royal jelly in medicine
Goodman and Gilman - Parmacoloygical basis of Therapeuties

فهرس الكتاب

الفصل الثاني
بعض النباتات الطبية التي أشار اليها القرآن

الفصل الثالث
بعض الوصفات الطبية القديمة